# 令和 8 年 12 月　献立表

日本航空学園　鴨川キャンパス　給食課

| 日 | 曜 | 朝　　食 | 小計 | 昼　　食 | 小計 | 夕　　食 | 小計 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 黒豚焼売　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 804 | 大分風とり天（おろし付き）　生野菜<br>彩り野菜の炊き合わせ　味噌汁　苺シュークリーム | 1098 | すき焼き<br>きのこと小松菜のごま和え　味噌汁 | 1097 | 2999 |
| 2 | 水 | 3 種の野菜入り鶏つくね　昆布と豚肉のうま煮<br>味噌汁　牛乳 | 799 | ツナトマトスパゲティ　半ライス　コーンサラダ<br>ほうれん草とベーコンのスープ　アップルジュース | 1069 | エビフライ　ハムステーキ　生野菜<br>さつま芋と豆のハニーマスタード風味　味噌汁 | 1028 | 2896 |
| 3 | 木 | クロワッサン＆バターロール　ジャム　アンサンブルエッグ<br>野菜サラダ　クリームスープ　牛乳 | ご飯加＋<br>648 | ホキの南蛮漬け　ささみスティック　生野菜<br>寄せ鍋スープ　ペアクリームワッフル | 1050 | 豚のうま塩焼き　生野菜<br>冬瓜のそぼろあんかけ　味噌汁 | 1041 | 朝食ご飯加＋<br>2739 |
| 4 | 金 | ウィンナー　小松菜の和え物<br>味噌汁　牛乳　アロエヨーグルト | 970 | 豚骨醤油ラーメン　半ライス<br>焼餃子　生野菜 | 994 | チキンのガリバタソース　生野菜<br>フライポテト　パンプキンスープ | 1067 | 3031 |
| 5 | 土 | 豆腐の肉みそあん　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 781 | 牛焼肉丼　ナムルサラダ<br>味噌汁　苺タルト | 1401 | 牛肉コロッケ＆メンチカツ　生野菜<br>ソース焼きそば　具沢山味噌汁 | 1102 | 3291 |
| 6 | 日 | ハムチーズピカタ　なすの甘辛煮<br>味噌汁　牛乳 | 871 | 豚肉の生姜焼き　生野菜<br>いんげんの胡麻和え　鶏野菜風汁　ガトーショコラ | 1240 | キーマカレー　カラフルサラダ<br>ジョアブルーベリー | 1177 | 3288 |
| 7 | 月 | 照焼チキン　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 785 | トンカツ　生野菜　シーフードのオリーブドレ和え<br>コンソメスープ　マドレーヌ | 1210 | サゴチの西京焼き　若芽の磯漬け<br>フランクフルト　生野菜　かき玉汁 | 870 | 2865 |
| 8 | 火 | 五目玉子焼き　山菜煮<br>味噌汁　牛乳 | 836 | カレー南蛮そば　半ライス<br>竹輪の磯辺揚げ　生野菜　グレープゼリー | 1144 | グリルチキンソルト　生野菜<br>緑野菜のペペロンチーノ　ハムと大根のスープ | 855 | 2835 |
| 9 | 水 | ペッパーボロニア　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 783 | ネギトロ丼　チーズコロッケ　生野菜<br>味噌汁　薩摩芋タルト | 1113 | 豚肉の香味蒸し<br>和風春雨サラダ　ニラとカニカマのスープ | 1244 | 3140 |
| 10 | 木 | ミニチキン旨辛だれ　筍の土佐煮<br>味噌汁　牛乳 | 779 | チキンクリームシチュー　ミルクパン<br>枝豆入りサラダ　ソフールプレーン | 1187 | ハンバーグケチャップソース　生野菜<br>ほうれん草とベーコンのバター風味　オニオンスープ | 934 | 2900 |
| 11 | 金 | サバのみぞれ煮　金時豆佃煮<br>味噌汁　牛乳　バナナ | 988 | 塩ラーメン　半ライス<br>春巻　生野菜　チョコムース | 1094 | ささみ梅しそカツ　生野菜<br>金平牛蒡　豚汁 | 989 | 3071 |
| 12 | 土 | ツナオムレツ　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 775 | 青椒肉絲　大焼売　生野菜<br>若芽の中華スープ　ミニ今川焼カスタード | 988 | 二色丼<br>三色野菜とすり身の落とし揚げ　生野菜　味噌汁 | 1162 | 2925 |
| 13 | 日 | アスパラベーコン巻　ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁　牛乳 | 783 | ポークチャップ炒め　生野菜　タマゴサラダ<br>鶏肉入りコンソメスープ　桃タルト | 1311 | まぐろのマスタードカツ　生野菜<br>あごだし焼うどん　坦々ごま鍋風スープ | 1089 | 3183 |
| 14 | 月 | 甘口玉子焼き　揚げ茄子の味噌炒め<br>味噌汁　牛乳 | 889 | ガパオライス　チーズロール　生野菜<br>豚肉と大根のスープ　マロンワッフル | 1284 | ハムカツ　生野菜<br>カルボナーラパスタサラダ　ミネストローネ | 983 | 3156 |
| 15 | 火 | ハンバーグ　ジャーマンポテト<br>味噌汁　牛乳　プレーンヨーグルト | 972 | たらの塩麹焼き　ごま昆布<br>マヨたまカツ　生野菜　チゲ鍋風スープ | 1030 | プルコギ風　生野菜<br>蒸し鶏根菜ごまサラダ　五目スープ | 1113 | 3115 |
| 16 | 水 | チキン南蛮　卵の花<br>味噌汁　牛乳 | 924 | 五目御飯　ヒレカツ　生野菜<br>マカロニサラダ　味噌汁　プリン | 1266 | 八宝菜　小籠包　生野菜<br>豆腐の中華スープ | 930 | 3120 |
| 17 | 木 | 食パン　ジャム　ハム＆チーズ<br>オニオンサラダ　卵スープ　牛乳 | ご飯加＋<br>1028 | ミートスパゲティ　半ライス<br>フライドチキン＆ポテトサラダ　コンソメスープ　ケーキ | 1564 | アジフライ　生野菜<br>チャプチェ風　ごま鍋風スープ | 1053 | 朝食ご飯加＋<br>3645 |
| 18 | 金 | 筑前煮<br>味噌汁　牛乳 | 738 | ビーフカレー<br>ブロッコリー入りサラダ　ミルージュ | 1160 | グリルチキンハーブ　生野菜<br>焼きちゃんぽん　具沢山味噌汁 | 985 | 2883 |
| 19 | 土 | 肉団子（たれ）　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 797 | キムチ焼肉丼（豚）　五色なます<br>味噌汁　クレープ | 1346 | ぶりの西京焼き　胡瓜漬け<br>串カツ　生野菜　味噌汁 | 911 | 3054 |
| 20 | 日 | 南瓜グラタン　ごぼうサラダ<br>味噌汁　牛乳 | 980 | 鶏肉の胡麻照焼　生野菜<br>東村山黒焼きそば　味噌汁　野菜ジュース | 1139 | 豚のうま味噌炒め　生野菜<br>はんぺんチーズサンド　けんちん汁 | 1216 | 3335 |
| 21 | 月 | 京風たまごネギ入り　菜の花の和え物<br>味噌汁　牛乳 | 753 | 海老天うどん　半ライス<br>焼鳥　生野菜　小倉抹茶ロール | 981 | おろしハンバーグ　生野菜<br>パンプキンサラダ　クリームシチュー風スープ | 1165 | 2899 |
| 22 | 火 | レモンウィンナー　生野菜<br>味噌汁　牛乳 | 771 | 牛丼　オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん<br>味噌汁　南瓜プリンタルト | 1160 | 油淋鶏　きのこのバターソテー<br>寒天入り中華スープ | 1185 | 3116 |
| 23 | 水 | キッシュ　ナポリタン<br>味噌汁　牛乳 | 865 | さばみりん　高菜油炒め　なすの肉詰めフライ<br>生野菜　芋煮豚汁　ショコラブッセ | 1210 | 麻婆豆腐<br>焼餃子　生野菜　中華スープ | 990 | 3065 |
| 24 | 木 | じゃがいもの甘辛煮<br>味噌汁　牛乳 | 798 | ハヤシライス<br>アスパラ入りサラダ　ソフール元気 | 1099 | 豚バラソテーガーリックソース　生野菜<br>かぼちゃの煮物　具沢山味噌汁 | 1122 | 朝食ご飯加＋<br>3019 |
| 25 | 金 | チョコチップメロンパン　ウィンナー<br>スクランブルエッグ　コンソメスープ　牛乳 | ご飯加＋<br>1018 | ナポリタン風　半ライス<br>海藻サラダ　コーンポタージュ　チョコクレープ | 1030 | ねぎ塩焼鳥丼<br>コロッケ　生野菜　めかぶの味噌汁 | 1084 | 3132 |
| 26 | 土 | ポテトチキンロール　小松菜ときのこの胡麻生姜浸し<br>味噌汁　牛乳 | 783 | | | | | 朝食のみ<br>783 |
| 27 | 日 | | | | | | | |
| 28 | 月 | | | | | | | |
| 29 | 火 | | | | | | | |
| 30 | 水 | | | | | | | |
| 31 | 木 | | | | | | | |

◎　都合により変更する事があります。　　単位：k cal

◎　この献立は、3150kcal／日(15～17 歳男性･身体活動レベル【高い】)に合わせた量で表示しています。米飯の量を調節することで、エネルギーの調節ができます。

◎　1 食当りの米飯のカロリーは精白米 150 g で 537 kcal、丼物は米飯のカロリーは精白米 180 g で 644 kcal で計算してあります。麺の時は半ライスとして、米飯のカロリーは精白米 75 g で 269 kcal で計算してあります。

◎　朝食がご飯のときは納豆(60 kcal)、生卵(80 kcal)、味付海苔(5 kcal)、梅干、ふりかけはセルフサービスです。そのため、カロリー計算には含まれていません。

◎　<u>今月は、山梨校プロデュースの献立です。</u>