令和 8 年 12 月　献立表

日本航空学園　青梅キャンパス　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 味噌汁　牛乳	804	大分風とり天（おろし付き）　生野菜 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 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 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 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 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 野菜サラダ　クリームスープ　牛乳	ご飯加＋ 648	ホキの南蛮漬け　ささみスティック　生野菜 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 冬瓜のそぼろあんかけ　味噌汁	1041	朝食ご飯加＋ 2739
4	金	ウィンナー　小松菜の和え物 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 焼餃子　生野菜	994	チキンのガリバタソース　生野菜 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 味噌汁　牛乳	781	***ミニオープンキャンパス（高校）*** 牛焼肉丼　ナムルサラダ　味噌汁　苺タルト	1401	牛肉コロッケ＆メンチカツ　生野菜 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 味噌汁　牛乳	871	豚肉の生姜焼き　生野菜 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 ジョアブルーベリー	1177	3288
7	月	照焼チキン　生野菜 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 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 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 味噌汁　牛乳	836	カレー南蛮そば　半ライス 竹輪の磯辺揚げ　生野菜　グレープゼリー	1138	グリルチキンソルト　生野菜 緑野菜のペペロンチーノ　ハムと大根のスープ	855	2830
9	水	ペッパーボロニア　生野菜 味噌汁　牛乳	783	ネギトロ丼　チーズコロッケ　生野菜 味噌汁　薩摩芋タルト	1113	豚肉の香味蒸し 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 味噌汁　牛乳	779	チキンクリームシチュー　ミルクパン 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 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 味噌汁　牛乳　バナナ	988	塩ラーメン　半ライス 春巻　生野菜　チョコムース	1094	ささみ梅しそカツ　生野菜 金平牛蒡　豚汁	989	3071
12	土	ツナオムレツ　生野菜 味噌汁　牛乳	775	青椒肉絲　大焼売　生野菜 若芽の中華スープ　ミニ今川焼カスタード	988	二色丼 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 味噌汁　牛乳	783	ポークチャップ炒め　生野菜　タマゴサラダ 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 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 味噌汁　牛乳	889	ガパオライス　チーズロール　生野菜 豚肉と大根のスープ　マロンワッフル	1284	ハムカツ　生野菜 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 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 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 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 味噌汁　牛乳	924	五目御飯　ヒレカツ　生野菜 マカロニサラダ　味噌汁　プリン	1268	八宝菜　小籠包　生野菜 豆腐の中華スープ	930	3122
17	木	食パン　ジャム　ハム＆チーズ オニオンサラダ　卵スープ　牛乳	ご飯加＋ 1028	***EYP***　ミートスパゲティ　半ライス 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 チャプチェ風　ごま鍋風スープ	1053	朝食ご飯加＋ 3645
18	金	筑前煮 味噌汁　牛乳	738	ビーフカレー 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 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 味噌汁　牛乳	797	キムチ焼肉丼（豚）　五色なます 味噌汁　クレープ	1346	ぶりの西京焼き　胡瓜漬け 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 味噌汁　牛乳	980	鶏肉の胡麻照焼　生野菜 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 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 味噌汁　牛乳	753	海老天うどん　半ライス 焼鳥　生野菜　小倉抹茶ロール	981	おろしハンバーグ　生野菜 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 味噌汁　牛乳	794	牛丼　オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 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 寒天入り中華スープ	1185	3139
23	水	キッシュ　ナポリタン 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 生野菜　芋煮豚汁　ショコラブッセ	1210	麻婆豆腐 焼餃子　生野菜　中華スープ	990	3065
24	木	じゃがいもの甘辛煮 味噌汁　牛乳	798	ハヤシライス 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 かぼちゃの煮物　具沢山味噌汁	1122	朝食ご飯加＋ 3019
25	金	チョコチップメロンパン　ウィンナー スクランブルエッグ　コンソメスープ　牛乳	ご飯加＋ 1018					朝食のみ 1018
26	土							
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。

◎　**今月は、山梨校プロデュースの献立です。**