令和 8 年 12 月　献立表

日本航空学園　能登空港キャンパス　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　レタスとキャロットのサラダ 味噌汁　牛乳	881	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	1099	すき焼き きのこと小松菜のごま和え　味噌汁	1091	3071
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	815	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	メンチカツ　生野菜 さつま芋と豆のハニーマスタード風味　味噌汁	944	2828
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	ご飯なし＋ 664	銀ひらすの南蛮漬け　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	1107	豚のうま塩焼き　生野菜 冬瓜のそぼろあんかけ　味噌汁	1040	朝食ご飯なし＋ 2811
4	金	ウィンナー　小松菜の和え物 味噌汁　牛乳	930	味噌ラーメン　半ライス 焼餃子　生野菜　チョコクレープ	1065	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	935	2930
5	土	豆腐の肉みそあん　生野菜サラダ 味噌汁　牛乳	799	牛焼肉丼　ナムルサラダ 味噌汁　苺タルト	1408	コロッケ　生野菜 ソース焼きそば　具沢山味噌汁	1095	3302
6	日	ハムチーズピカタ　なすの甘辛煮 味噌汁　牛乳	875	トンカツ　生野菜 いんげんの胡麻和え　味噌汁　ガトーショコラ	1121	ビーフカレー　カラフルサラダ ジョアブルーベリー	1215	3211
7	月	照焼チキン　生野菜サラダ 味噌汁　牛乳	801	豚肉の生姜焼き　生野菜 シーフードのオリーブドレ和え　鶏野菜風汁　マドレーヌ	1257	あじの西京焼き　若芽の磯漬け フランクフルト　生野菜　かき玉汁	895	2953
8	火	五目玉子焼き　山菜煮 味噌汁　牛乳	852	カレーうどん　半ライス 竹輪の磯辺揚げ　生野菜　ぶどうジュース	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	868	2858
9	水	ペッパーボロニア　大根サラダ 味噌汁　牛乳	807	ネギトロ丼　チーズコロッケ　生野菜 味噌汁　薩摩芋タルト	1170	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	1229	3206
10	木	ミニチキン旨辛だれ　筍の土佐煮 味噌汁　牛乳	794	ポーククリームシチュー　ミルクパン 枝豆入りサラダ　ソフールプレーン	1227	チキンソテーガリバタソース　生野菜 フライポテト　コンソメスープ	1030	3051
11	金	サバのみぞれ煮　金時豆佃煮 味噌汁　牛乳	842	塩ラーメン　半ライス 春巻　生野菜　チョコムース	1094	チキカツ　生野菜 金平牛蒡　豚汁	964	2900
12	土	ツナオムレツ　生野菜サラダ 味噌汁　牛乳	790	二色丼　三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜　味噌汁　ミニ今川焼カスタード	1264	豚肉と野菜の中華炒め 大焼売　生野菜　若芽の中華スープ	886	2940
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	799	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	1322	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	984	3105
14	月	甘口玉子焼き　揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁　牛乳	906	ベーコンとしめじのピラフ　チーズロール 生野菜サラダ　豚肉と大根のスープ　マロンワッフル	1152	ハムカツ　生野菜 ペペロンチーノ　ミネストローネ	1013	3071
15	火	ハンバーグ　ジャーマンポテト 味噌汁　牛乳	929	五目御飯　ヒレカツ 生野菜サラダ　味噌汁　プリン	1155	プルコギ風　生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ　五目スープ	1117	3201
16	水	チキン南蛮　卵の花 味噌汁　牛乳	882	たらの西京焼き　ごま昆布　マヨたまカツ 生野菜　チゲ鍋風スープ　ヤクルト	1087	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 小籠包　生野菜　若芽の中華スープ	1072	3041
17	木	若鶏のピカタ　オニオンサラダ 味噌汁　牛乳	ご飯なし＋ 852	ミートスパゲティ　半ライス　フライドチキン　生野菜 コンソメスープ　ドームケーキチョコ	1320	アジフライ　生野菜 チャプチェ風　ごま鍋風スープ	902	朝食ご飯なし＋ 3074
18	金	筑前煮 味噌汁　牛乳	754	キーマカレー ブロッコリー入りサラダ　ミルージュ	1091	まぐろのマスタードカツ　生野菜 あごだし焼うどん　具沢山味噌汁	1024	2869
19	土	チーズ肉団子　生野菜サラダ 味噌汁　牛乳	849	キムチ焼肉丼（豚）　大根なます 味噌汁　クレープ	1343	ぶりの生姜焼き　胡瓜漬け 串カツ　生野菜　味噌汁	813	3005
20	日	南瓜グラタン　ごぼうサラダ 味噌汁　牛乳	866	鶏肉の胡麻照焼　生野菜 東村山黒焼きそば　味噌汁　白ぶどうジュース	1062	牛丼 オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん　味噌汁	1054	2982
21	月	京風たまごネギ入り　菜の花の和え物 味噌汁　牛乳	774	海老天うどん　半ライス 焼鳥　生野菜　ショコラブッセ	899	おろしハンバーグ　生野菜 かぼちゃサラダ　コンソメスープ	1049	2722
22	火	レモンウィンナー　グリーンサラダ 味噌汁　牛乳	893	豚のうま味噌炒め　生野菜　はんぺんチーズサンド 生野菜　けんちん汁　南瓜プリンタルト	1322	油淋鶏　きのこのバターソテー 寒天入り中華スープ	1185	3400
23	水	キッシュ　ナポリタン 味噌汁　牛乳	881	赤魚みりん　高菜油炒め　なすの肉詰めフライ 生野菜　芋煮豚汁　小倉抹茶ロール	1153	麻婆豆腐 焼餃子　生野菜　中華スープ	987	3021
24	木	じゃがいもの甘辛煮 味噌汁　牛乳	826	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	1121	朝食ご飯なし＋ 3046
25	金	チョコクリームパン　ウィンナー スクランブルエッグ　コンソメスープ　牛乳	ご飯なし＋ 828					朝食のみ 828
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。**