

# 令和 5 年 11 月 献立表

日本航空学園 給食課

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	里芋のそぼろあんかけ ミチキン 味噌汁	豚の生姜焼き 生野菜 塩昆布和え 味噌汁 デザート	ガーリックライス カニカササラダ コンソメスープ デザート
2	木	安パン ベーコンエッグ 野菜ソテー パナ コーヒー	さばの味噌煮 つぼ漬け 五目金平 沢煮椀 デザート	豚肉の韓国風炒め 蒸し鶏の中華和え 中華スープ デザート
3	金	豚肉のさっぱり煮 つくね 味噌汁 牛乳	タンドリーチキン 生野菜 シルバースラダ 野菜スープ デザート	焼きうどん(若菜ご飯) 焼売 生野菜 味噌汁
4	土	炒り豆腐 彩しんじょ 味噌汁 牛乳	とんかつ 生野菜 切干大根の煮物 寄せ鍋スープ デザート	牛丼 辛子和え 味噌汁
5	日	オスター炒め ショーロンポー 味噌汁 牛乳	ビーフストロガノフ ハムサラダ みかんゼリー	ポークソテー(ガーリックソース) 生野菜 ミトマト マカロニソテー 味噌汁
6	月	五目ひじき チョリソ 味噌汁	味噌バターコンチーメン(半ライス) 揚げ餃子 生野菜 デザート	まだらみりん しぼ漬け 筑前煮 具沢山味噌汁 デザート
7	火	平パン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト パナ コーヒー	ピピンパ 温泉玉子 わかめスープ デザート	スタミナ炒め 枝豆サラダ 味噌汁 デザート
8	水	鶏と野菜のがりはた炒め 味噌汁 ショア	塩ちゃんこ鍋 串カツ 生野菜 デザート	カルボナーラ(わかめご飯) あぶり焼きチキン 生野菜 コンソメスープ
9	木	信田煮 ささかま 味噌汁 牛乳	チキンソテー(トマトソース) 生野菜 マリネ コンソメスープ デザート	チャーハン 海鮮餃子 生野菜 中華スープ
10	金	蓮根の炒め煮 シチ巻 味噌汁	カうどん(塩昆布ご飯) つくね 生野菜 デザート	チキンカレー イタリアンサラダ フルーツヨーグルト
11	土	安パン レモンインナー グリーンサラダ スープ コーヒー	かき揚げ丼 おかか和え 味噌汁 デザート	回鍋肉 春雨サラダ 五目スープ デザート
12	日	厚揚げの味噌炒め ミトボール 味噌汁 牛乳	豚肉のうま塩炒め 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 デザート	鶏の照焼き 生野菜 りんご ごぼうとベーコンのソテー 野菜スープ
13	月	胡麻和え ハーブチキン 味噌汁 ショア	ミートソースパゲティ(ゆかりご飯) コロッケ 生野菜 コンソメスープ デザート	八宝菜 点心 生野菜 中華スープ
14	火	平パン グラタン ウィンナーソテー パナ コーヒー	かやくご飯 鮭の塩焼き 沢庵 巾着の煮物 豚汁 デザート	焼肉炒め 海藻サラダ 中華スープ デザート
15	水	大根の煮物 豆腐ハンバーグ 味噌汁 牛乳	クラムチャウダー ハムステーキ 生野菜 デザート	焼きそば(若菜ご飯) 肉団子 生野菜 味噌汁
16	木	白滝金平 鶏のピカタ 味噌汁	豚肉の南蛮焼き 生野菜 ツケと水菜の和え物 ごま鍋スープ デザート	十和田ほう焼き なめたけ和え 味噌汁 デザート
17	金	ごぼうの甘辛煮 アスパラベーコン巻 味噌汁 ヨーグルト	きつねそば(わかめご飯) 焼鳥 生野菜 デザート	麻婆丼 点心 生野菜 中華スープ
18	土	安パン スタンプレック ポテトチキンロール パナ コーヒー	航空祭 ビーフカレー カラフルサラダ フルーツポンチ	ひれかつ 生野菜 ビーフソテー 味噌汁 デザート
19	日	もやしと搾菜のソテー 焼売 味噌汁 牛乳	航空祭	チキンリリッシュニング 生野菜 かぼちゃサラダ コンソメスープ
20	月	豚肉と蒟蒻の炒め煮 そぼろあん包み 味噌汁	醤油チキン(半ライス) 焼餃子 生野菜 デザート	ほっけ焼肉 野沢菜漬け 五目玉子とじ 鶏野菜汁 デザート
21	火	じゃが芋の甘辛煮 ウィンナー 味噌汁 牛乳	ポークソテー(おろしソース) 生野菜 ごぼうサラダ 野菜スープ デザート	チンジャオロース 春巻 生野菜 中華スープ
22	水	平パン キッシュ ベンネソテー パナ コーヒー	すき焼き わさび和え 味噌汁 デザート	キムチ焼肉丼 ゆと野菜のサラダ 五目スープ
23	木	豚肉とキャベツのソテー 包み焼き 味噌汁	ハンバーグ ユールスローサラダ ナタデココ	鶏肉の西京焼き 生野菜 加賀揚げの煮物 すまし汁 デザート
24	金	つくねの甘辛煮 チーズ入り竹輪 味噌汁 ショア	肉ニラ炒め 中華まん 生野菜 中華スープ デザート	たらこスパゲティ(塩昆布ご飯) フランクフルト 生野菜 コンソメスープ
25	土	アスパラソテー 鶏肉の胡麻照焼き 味噌汁	ハンバーグ(デミグラスソース) 生野菜 ポテト 野菜スープ デザート	ルーローハン ザーサイ和え アジアン風スープ デザート
26	日	がんもの煮物 肉団子 味噌汁	豚肉の柚子胡椒炒め 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 デザート	しめじとベーコンのピラフ グリルチキン 生野菜 コンソメスープ デザート
27	月	もやしと竹輪のソテー ニラ饅頭 味噌汁	鶏のマスタート焼き 生野菜 蓮根サラダ 味噌汁 デザート	豚肉と白菜の炒め煮 たこ焼き 生野菜 デザート
28	火	そぼろ炒め ペッパーポロニア 味噌汁 牛乳	肉うどん(ゆかりご飯) 磯辺揚げ 生野菜 デザート	オムライス オリブドレ和え コンソメスープ
29	水	安パン チキンオープン焼き キャベツソテー キウイ コーヒー	赤魚の粕漬け ごま昆布 肉じゃが 具沢山味噌汁 デザート	ブルギ くらげサラダ 中華スープ デザート
30	木	肉豆腐 玉子焼き 味噌汁 牛乳	ポークソテー(薬味ソース) 生野菜 ひじきの中華ソテー 中華スープ デザート	照り唐丼 ポソ酢和え 味噌汁

## ※朝食時について

朝食は、生卵、納豆・ふりかけ・味付けのり等を用意しており、  
好みに応じて、自由に食べることが出来ます

※今月は千歳校プロデュースの献立です

※都合により変更する事があります

