

令和2年6月 献立表

日本航空学園 輪島校 給食課

日	曜	朝 食	小計	昼 食	小計	夕 食	小計	合計
1	月	赤魚の西京焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	852	エビフライ 肉団子 生野菜 明太スパサラダ オニオンスープ 原宿ドックココアバナナ	1313	二色丼 キャベツとハムの甘酢和え 味噌汁	1127	3292
2	火	京風たまご(ネギ入り) つきこんの金平 味噌汁 牛乳	844	カレーうどん 半ライス コロッケ 生野菜 アップルパイ	1119	ハムカツ 中華ポテト 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁	1227	3190
3	水	ロールパン ジャム 菓子パン えびグラタン スクランブルエッグ コーンポタージュ 牛乳	618	白身魚の中華甘酢あんかけ 生野菜 大焼売 ナムルサラダ 豆腐とキムチのスープ ヤクルトLT	948	チキンソテーステーキソース 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁	1048	2614
4	木	つくね 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	899	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 マカロニサラダ和え ごま鍋スープ ガトーショコラ	1444	メンチカツ タンドリーチキン 生野菜 じゃが芋の甘辛煮 味噌汁	1065	3408
5	金	プレーンオムレツ コーンサラダ 味噌汁 牛乳	870	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ボン酢和え 味噌汁 カエデの実	1049	エビカツ ウィンナー 生野菜 焼きそば 卵スープ	1220	3139
6	土	豆腐ハンバーグ もやしとザーサイの和え物 味噌汁 牛乳	822	高校入寮日 牛丼 鶏天 水菜サラダ 味噌汁 オレンジジュース	1359	サーモンフライ 生野菜 炒り鶏 味噌汁	1054	3235
7	日	鶏肉と野菜のガリバタ炒め 味噌汁 牛乳	862	大学校入寮日 ハヤシライス サラミの五色サラダ ジョアプレーン	1235	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 五色ナムル 豚肉と大根の中華スープ	876	2973
8	月	チーズ肉団子 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	961	トンカツ 生野菜 ベンネソテー(ツナ) キャベツとベーコンのスープ マロンワッフル	1235	スタミナ焼き 青梗菜のお浸し 寒天とハムのスープ	993	3189
9	火	明太子入りだし巻き玉子 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	861	麻婆豆腐 えび大焼売 生野菜 中華スープ ソフトシュークリーム	1025	骨なしフライドチキン スペイン風オムレツ 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え クラムチャウダー	1133	3019
10	水	食パン ジャム 菓子パン バジルウィンナー 水菜サラダ 卵スープ 牛乳	750	ナポリタン風 半ライス チーズカツ 生野菜 コンソメスープ お野菜マフィン	1215	サバの味噌煮 金時豆佃煮 キーマカレーコロッケ 生野菜 のっぺい汁	1148	3113
11	木	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	945	ヒレカツおろしソース 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 豚汁 ジョア苺	1185	親子丼 タコのキムチ和え 味噌汁	1044	3174
12	金	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	899	海老天そば ゆかりご飯 グリルチキン醤油 生野菜 洋梨タルト	1053	ハンバーグケチャップソース 生野菜 和風マロニーサラダ和え 豚肉と大根のスープ	1113	3065
13	土	鶏天 青梗菜の和え物 味噌汁 牛乳	874	ビーフストロガノフ 蒸し鶏のサラダ アセロラヨーグルト	1154	酢豚 中華和え 豆腐の中華スープ	1134	3162
14	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	841	牛肉と野菜のガリバタ炒め ペッパーフランク 生野菜 中華スープ アップルジュース	1207	あじみりん 辛子昆布 だし巻き玉子 蓮根の金平 味噌汁	855	2903
15	月	肉団子 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	890	味噌ラーメン 半ライス 海老餃子 生野菜 ショコラブッセ	1073	たらカツマヨ添え ミニチキン 生野菜 韓国風肉豆腐 味噌汁	1247	3210
16	火	チーズハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	867	鶏肉の照焼 生野菜 ひじき煮 味噌汁 白大福	1168	八宝菜 焼売 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	995	3030
17	水	ロールパン ジャム 菓子パン ミートオムレツ アスパラ入りサラダ コンソメスープ 牛乳	540	豚のうま塩焼き 生野菜 オクラの胡麻和え 具沢山味噌汁 チーズパバロアシュール	1260	食堂清掃日のため チキンカレー グリーンサラダ ソファール	1232	3032
18	木	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	917	ソースカツ丼 小松菜のお浸し かき玉汁 チョコタルト	1366	豚肉のデミグラスソース煮 グリルチキン カラフルサラダ フルーチェ	1229	3512
19	金	たらの西京焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	806	ポークチャップ炒め 生野菜 くわい入りポテトサラダ キャベツのスープ スイートポテト	1354	鶏肉の味噌焼き 生野菜 高野豆腐の煮物 味噌汁	1146	3306
20	土	蓮根の挟み揚げ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	911	海老天丼 青梗菜のおろし和え 寄せ鍋スープ ミルージュ	1206	鶏肉のトマトソース煮 ウィンナー 野菜サラダ ライチゼリー	1362	3479
21	日	竹輪の筑前煮 味噌汁 牛乳	783	牛肉野菜炒め(ニラ入り) 焼売 生野菜 中華スープ ココアワッフル	1041	ハムカツ 生野菜 焼きビーフン 具沢山味噌汁	1020	2844
22	月	串カツ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	919	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 苺シュークリーム	1123	チキンソテーガーリックソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1032	3074
23	火	塩鮭 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	799	ポーククリームシチュー エビカツ 彩りサラダ ソファール元気	1265	油淋鶏 切り干し大根の煮物 味噌汁	1116	3180
24	水	食パン ジャム 菓子パン ボロニアソーセージ スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳	884	ハンバーグシャリアビンソース 生野菜 スパゲティサラダ和え ベーコンとポテトのスープ 林檎タルト	1270	青椒肉絲 イカカツ 生野菜 キムチスープ	991	3145
25	木	厚巻玉子カニ風味 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	828	肉うどん 半ライス とり天磯辺 生野菜 エクレア	1171	骨なしビックチキン 生野菜 タコのオリーブドレ和え 卵スープ	1024	3023
26	金	フランクフルト ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	932	ミルフィーユポークカツ キャラメルポテト 生野菜 棒棒鶏サラダ和え 味噌汁 シフォンケーキ	1214	ほっけみりん 沢庵 ピーマンの肉詰めフライ コールスローサラダ 味噌汁	879	3025
27	土	焼売 白菜の和え物 味噌汁 牛乳	816	ビーフカレー サラミの五色サラダ 白ぶどうジュース	1256	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 ペペロンチーノ キャベツのスープ	1142	3214
28	日	豚肉のすき焼き風煮 味噌汁 牛乳	948	焼鮭の南蛮漬け チーズウィンナー 生野菜 味噌汁 ヤクルト	957	メンチカツ 生野菜 上海焼きそば 味噌汁	1152	3057
29	月	赤魚の塩麴焼き 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	781	鶏肉の唐揚げ 生野菜 オクラの辛子和え 味噌汁 米粉ドック	1069	豚肉の香味蒸し たこ焼き 生野菜 五目スープ	1304	3154
30	火	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	850	ミートスパゲティ 半ライス イタリアンサラダ オニオンスープ レモンタルト	1187	チーズソースのカレー包み揚げ えびグラタン 生野菜 サーモンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1027	3064

◎ 都合により変更する事があります。

◎ エネルギーの食事摂取基準は、3150kcal/日(15~17歳男性・身体活動レベル【Ⅲ】)を基準に作成してあります。

◎ 1食当たりのご飯のカロリーは精白米150gで534kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで641kcalで計算してあります。麺の時は半ライスとして、ご飯のカロリーは精白米75gで267kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(83kcal)、味付海苔(5kcal)、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。

単位:kcal