

令和4年2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 | 火 | 竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳 | 806 | 鮭の西京焼き 若芽の磯漬け 骨なしフライドチキン 生野菜 鶏野菜汁 ミルージュ | 1089 | 豚肉の生姜焼き 生野菜 たこと枝豆の韓国風和え 味噌汁 | 1151 | 3046 |
| 2 | 水 | 食パン ジャム 菓子パン チーズハンバーグ 野菜炒め クリームスープ 牛乳 | 821 | ビーフカツデミグラスソース 温野菜 ミモザサラダ 鶏肉入りコンソメスープ マドレーヌ | 1309 | ベーコンとしめじのピラフ メンチカツ 水菜サラダ ほうれん草とベーコンのスープ | 1130 | 3260 |
| 3 | 木 | ミニチキン キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳 | 836 | 鮎分 温玉きつねうどん 太巻き 中華肉団子 生野菜 福豆&チョコタルト | 842 | サバの味噌煮 金時豆佃煮 カレーロール 生野菜 味噌汁 | 1136 | 2814 |
| 4 | 金 | チーズウィンナー 大根サラダ 味噌汁 牛乳 | 896 | 麻婆豆腐 チヂミいかり 生野菜 中華スープ ペアクリームワッフル | 1045 | エッグチキンライス エビカツ グリーンサラダ コンソメスープ | 1294 | 3235 |
| 5 | 土 | じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 | 907 | 豚のうま塩炒め 生野菜 ブロッコリーのツナ和え けんちん汁 アップルジュース | 1220 | サーモンフライ 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁 | 1097 | 3224 |
| 6 | 日 | 大根のそぼろ煮 味噌汁 牛乳 | 838 | 回鍋肉 焼餃子 生野菜 若芽入り中華スープ パンケーキメープル | 1047 | 牛丼 白菜の胡麻和え 味噌汁 | 1140 | 3025 |
| 7 | 月 | 海鮮華包みえび ナムルサラダ 味噌汁 牛乳 | 802 | 鮭の塩焼き ごま昆布 鶏竜田うめし 生野菜 かき玉汁 チーズパバロアシュークリーム | 981 | 五目ご飯 ミルフィーユポークカツチーズ コーンサラダ チゲ鍋スープ | 1412 | 3195 |
| 8 | 火 | 玉子焼き 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳 | 866 | カルボナーラ 半ライス イタリアンサラダ オニオンスープ クリームブッセ | 1189 | チキンソーテーガーリックソース 生野菜 蓮根とアスパラのサラダ和え コンソメスープ | 1056 | 3111 |
| 9 | 水 | ロールパン ジャム 菓子パン ほうれん草オムレツ コールスローサラダ コーンポターージュ 牛乳 | 601 | ネギトロ丼 竹輪チーズ磯辺揚げ 生野菜 豚汁 ストロベリータルト | 1295 | ブルコギ風 生野菜 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 中華スープ | 1261 | 3157 |
| 10 | 木 | 切り干し大根の煮物 味噌汁 牛乳 | 813 | 肉そば 半ライス ハムステーキ 生野菜 マロンワッフル | 1073 | ほっけの西京焼き 胡瓜漬け 串カツ ブロッコリー入りサラダ のっぺい汁 | 944 | 2830 |
| 11 | 金 | 豚肉と野菜のガリパタ炒め 味噌汁 牛乳 | 910 | 卒業式 ビーフカレー ビーンズサラダ ソファールプレーン | 1271 | ハムカツ 生野菜 えびグラタン 生野菜 コンソメスープ | 973 | 3154 |
| 12 | 土 | すき焼き風煮 味噌汁 牛乳 | 969 | 青椒肉絲 ミニチキン 生野菜 中華スープ オレンジジュース | 968 | 親子丼 イカの唐揚げ 生野菜 きのこ汁 | 1204 | 3141 |
| 13 | 日 | 肉野菜炒め 味噌汁 牛乳 | 894 | たらみりん 中華やまくらげ 鶏竜田 生野菜 具沢山味噌汁 アップルパイ | 1047 | ポークチャップ炒め 生野菜 くわい入りポテトサラダ コンソメスープ | 1272 | 3213 |
| 14 | 月 | 厚巻卵かに風味 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳 | 861 | ポーククリームシチュー ロールパン チキンナゲット 野菜サラダ ステックシューショコラ | 1466 | 五目チャーハン マヨタマカツ 生野菜 中華スープ | 1193 | 3520 |
| 15 | 火 | ウィンナー レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳 | 956 | かき揚げうどん 半ライス 黒豚焼売 生野菜 スイートポテト | 1220 | アジフライ 生野菜 豚キムチ炒め 味噌汁 | 1146 | 3322 |
| 16 | 水 | 食パン ジャム 菓子パン 南瓜グラタン キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ 牛乳 | 777 | 鶏肉の唐揚げ 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁 洋梨タルト | 1188 | 食堂清掃日のため ハヤシライス サラミの五色サラダ ジョア苺 | 1213 | 3178 |
| 17 | 木 | 肉団子(たれ) 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 | 929 | 赤魚の西京焼き 沢庵 焼肉サラダ 沢煮椀 カエデの実 | 940 | 八宝菜 肉巻 生野菜 中華スープ | 1014 | 2883 |
| 18 | 金 | 鶏肉のごま照焼 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 | 858 | 醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ガトーショコラ | 1093 | チキンカツ 生野菜 たこのオリーブドレ和え ミネストローネ | 1030 | 2981 |
| 19 | 土 | じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳 | 864 | スタミナ焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 ヤクルトLT | 1062 | 牛肉とたつぷり野菜のあんかけ丼 錦糸五目焼売 生野菜 味噌汁 | 1090 | 3016 |
| 20 | 日 | 肉野菜塩炒め 味噌汁 牛乳 | 905 | ビーフストロガノフ マカロニサラダ和え ソファールストロベリー | 1286 | ブリの一味焼き 大根おろし ポテトサラダロール 生野菜 ごま鍋スープ | 1085 | 3276 |
| 21 | 月 | ふんわり天 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 | 899 | 鶏肉の照焼 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 芋煮豚汁 ミニ今川焼カスタード | 1254 | カレーピラフ イカツ オニオンサラダ コンソメスープ | 1040 | 3193 |
| 22 | 火 | つくね棒 白菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳 | 861 | 酢豚 棒棒鶏サラダ和え 若芽入り中華スープ さつま芋タルト | 1205 | サバのレモン焼き 野沢菜漬け 肉じゃが 味噌汁 | 1058 | 3124 |
| 23 | 水 | ロールパン ジャム 菓子パン ツナオムレツ 野菜炒め コンソメスープ 牛乳 | 597 | ガパオライス ポークフランク 生野菜 キャベツのスープ 白ぶどうジュース | 1273 | 麻婆豆腐 海老餃子 生野菜 ニラとベーコンのスープ | 1003 | 2873 |
| 24 | 木 | 若鶏のピカタ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳 | 911 | 味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 ペアシュークリーム | 1264 | 牛肉コロッケ レモンウィンナー 生野菜 サーモンサラダ和え クラムチャウダー | 1278 | 3453 |
| 25 | 金 | 赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳 | 829 | ロコモコ風丼 ツナサラダ オニオンスープ 米粉カップケーキメープル | 1330 | フライドチキン 生野菜 マカロニソーテープリンセス風 コンソメスープ | 1096 | 3255 |
| 26 | 土 | 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳 | 860 | 豚キムチ炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 ヤクルト | 1064 | すき焼き 大焼売 生野菜 味噌汁 | 1205 | 3129 |
| 27 | 日 | カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳 | 879 | ほっけみりん しば漬け 唐揚げ 生野菜 寄せ鍋スープ 原宿ドックココアバナナ | 1084 | チキンクリームシチュー フランクフルト 彩りサラダ ジョア白ぶどう | 1225 | 3188 |
| 28 | 月 | チーズ肉団子 アスパラ入りサラダ 味噌汁 牛乳 | 956 | 豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 南瓜コロッケ 生野菜 コンソメスープ エクレア | 1354 | とり天おろしソース 生野菜 もやしとザーサイの和え物 中華スープ | 1000 | 3310 |

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。