

令和6年7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	月	ツナオムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	794	鮭の西京焼き 沢庵 クリームコロッケ 生野菜 チゲ鍋スープ 米粉カップケーキ	1185	キムチ焼肉丼 焼売 生野菜 中華スープ	1330	3309
2	火	肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	805	三元豚のヒレカツ 生野菜 紅白なます 味噌汁 原宿ドックメープル	1060	オムライス 野菜サラダ オニオンスープ	970	2835
3	水	だし巻き玉子 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	808	グリルチキン醤油 イカリングフライ 生野菜 きのこ小松菜の胡麻和え 味噌汁 お米のタルト	1276	豚の角煮 海老餃子 生野菜 味噌汁	1419	3503
4	木	パン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1042	キーマカレー アスパラ入りサラダ ソールレモン	1143	若鶏の唐揚げ 生野菜 こんにゃく牛蒡 具沢山味噌汁	1035	3220
5	金	チーズハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	852	セタメニュー 冷しとろろそば 半ライス 大焼売 生野菜 フルーツカクテル	844	コロッケ 生野菜 金平れんこん かき玉汁	1175	2871
6	土	ウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	953	チキンソーテーピザ風ソース 生野菜 和風春雨サラダ コンソメスープ ジョア	1151	サバの塩麹焼き ごま昆布 春巻 生野菜 豚汁	1158	3262
7	日	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	907	ブルコギ風 生野菜 菜の花のお浸し 中華スープ シュークリーム	1176	チキンカツ 生野菜 タマゴサラダ ミネストローネ	1183	3266
8	月	ハムステーキ 生野菜 味噌汁 牛乳	877	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 ジャーマンポテト オニオンスープ ブッセ	1110	サーモンフライ フランクフルト 生野菜 鶏と根菜のうま煮 味噌汁	1072	3059
9	火	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	822	冷しツナサラダうどん 半ライス 鶏天 生野菜 レモンタルト	959	豚肉の生姜焼き 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	1096	2877
10	水	たらの西京焼き 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	770	ビーフストロガノフ グリーンサラダ プリン	1158	骨なしピクチキン 生野菜 ナポリタン ほうれん草とベーコンのスープ	1093	3021
11	木	厚巻卵ウインナー 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	934	お好みハンバーガー コンソメスープ マロンワッフル	953	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 えび焼売 生野菜 味噌汁	1065	2952
12	金	スペイン風バイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	907	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜	1055	マスの塩麹焼き おかず昆布 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁	892	2854
13	土	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	824	ミニオープンキャンパス(高校) グリルチキンソルト 生野菜 肉じゃが 味噌汁 りんごゼリー	1072	タラフライ 生野菜 おさつスティック 焼うどん 味噌汁	1098	2994
14	日	焼鳥 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	807	二色丼 マカロニサラダ 味噌汁 マドレーヌ	1374	豚のうま塩焼き グラタン 生野菜 具沢山味噌汁	1182	3363
15	月	つくね チャプチェ風 味噌汁 牛乳	927	チキンソーテージンジャーソース 生野菜 牛蒡サラダ オニオンスープ 薩摩芋タルト	1199	エビカツ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 芋煮豚汁	1124	3250
16	火	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	777	ソースカツ丼 レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 ガトーショコラ	1391	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 なすの甘辛煮 味噌汁	1214	3382
17	水	ミニハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	817	サバの味噌煮 金時豆佃煮 串カツ 生野菜 味噌汁 苺シュークリーム	1105	鶏肉の照焼 生野菜 焼きビーフン 具沢山味噌汁	1105	3027
18	木	パン ジャム ウインナー タマゴサラダ ビーンズミックスのポタージュ 牛乳	1282	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 根菜ひじき かき玉汁 クレープ	1160	グリルチキンハーブ 生野菜 スパゲッティサラダ コンソメスープ	1002	3444
19	金	たらこ 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	826	ハヤシライス オニオンサラダ ヨーグルト	1145	フライドチキン 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	847	2818
20	土	京風たまごネギ入り 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	833	豚バラのうま味噌炒め 春巻 生野菜 味噌汁 ヤクルト	1293	炭火若鶏きじ焼き(塩) 生野菜 小松菜のナムル 豚汁	907	3033
21	日	焼売 わかめの磯漬け 味噌汁 牛乳	894	赤魚の塩麹焼き 野沢菜漬け カルビメンチ 生野菜 味噌汁 チーズタルト	954	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 上海風焼きそば 五目スープ	982	2770
22	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	922	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 卵スープ スイートポテト	1276	おろしハンバーグ 生野菜 茄子といんげんの和風生姜あんかけ 味噌汁	965	3163
23	火	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	840	たっぷり野菜のスパゲッティ 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ クリームブッセ	1166	チキンのハニーマスタード 生野菜 フライドポテト コンソメスープ	1150	3156
24	水	鮭の西京焼き しば漬け 味噌汁 牛乳	845	大分風とり天(大根おろし付き) 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 エクレア	1121	トンカツ 生野菜 タラモサラダ ミネストローネ	1124	3090
25	木	パン ジャム ハム&チーズ オニオンサラダ コンソメスープ 牛乳	1097	中華丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1211	あじフライ 生野菜 焼きそば ニラとベーコンのスープ	1112	3420
26	金	ミニハンバーグ ポテトサラダ 牛乳	890	チキンステーキ和風玉ねぎソース 生野菜 パンキンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 米粉ドック	1247	ほっけのハーブ焼き 高菜油炒め 豚しそチーズカツ 生野菜 味噌汁	947	3084
27	土	ハムステーキ ホワイトオムレツ コンソメスープ 牛乳 苺ヨーグルト	1014	オープンキャンパス(大高校) ビーフカレー カラフルサラダ on エッグ フルーツカクテル	1435	ポークチャップ炒め 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 鶏肉入りコンソメスープ	1161	3609
28	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	763	エビフライ 肉団子 生野菜 ポテトサラダ トマトコンソメスープ ジョアプレーン	1195	チキンソーテーガリバターソース 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	1094	3052
29	月	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	761	牛丼 中華春雨サラダ 味噌汁 ブルーベリータルト	1311	メンチカツ 生野菜 和風お豆サラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1093	3171
30	火	若鶏の胡麻照焼 さつま芋サラダ 味噌汁 牛乳	935	サバのみぞれ煮 昆布豆佃煮 鶏の梅しそ竜田 生野菜 けんちん汁 ミニ今川焼	1075	ハンバーグトマトソース 生野菜 マカロニサラダ コンソメスープ	1097	3107
31	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	911	グリルチキンタンドリー 生野菜 焼ちゃんぽん 味噌汁 ペアシュークリーム	1091	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 彩り小松菜 卵スープ	1064	3066

◎ 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食当りのご飯のカロリーは精白米150gで537kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで644kcal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269kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(80kcal)、味噌海苔(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、輪島校プロデュースの献立です。