

令和6年9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	日	肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	870	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> 三元豚のヒレカツ 生野菜 切干大根の煮物 寄せ鍋風スープ りんごゼリー	1131	豚丼 春巻 生野菜 味噌汁	1503	3504
2	月	とうもろこしのグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	887	ブリの塩麴焼き わかめの磯漬け 鶏の梅しそ竜田 生野菜 味噌汁 ショコラブッセ	1011	中華丼 焼餃子 生野菜 中華スープ	1078	2976
3	火	アスパラベーコン巻 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	836	(冷)蒸し鶏と秋茄子の蕎麦 半ライス 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 原宿ドックメープル	1080	まぐろのマスタードカツ 生野菜 東村山黒焼きそば 具沢山味噌汁	1062	2978
4	水	ミニハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	820	豚の角煮 チヂミ 生野菜 味噌汁 チーズババロアシュークリーム	1465	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 ほうれん草とベーコンのスープ	1117	3402
5	木	クロワッサン&バターロール ジャム チキンナゲット オニオンサラダ コンソメスープ 牛乳	817	ビーフストロガノフ 野菜サラダ 苺ヨーグルト	1133	鮭の西京焼き ごま昆布 あぶり焼きチキン 生野菜 具沢山味噌汁	983	2933
6	金	金平包み焼き きのこと小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	842	豚肉の生姜焼き 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁 野菜ジュース	1274	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 金平ごぼう かき玉汁	1123	3239
7	土	グリルチキン醤油 生野菜 味噌汁 牛乳	798	ブルコギ風 生野菜 なすの甘辛煮 味噌汁 米粉カップケーキ苺	1280	エビカツ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ	1089	3167
8	日	厚焼玉子 こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	816	豚のうま塩焼き 生野菜 カレービーフン 中華スープ ジョアマスカット	1253	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 卵の花サラダ 豚汁	1155	3224
9	月	ハムステーキ 生野菜 味噌汁 牛乳	899	カルボナーラ 半ライス 彩りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ マドレーヌ	1223	さばのみぞれ煮 つぼ漬け ササミスティック 生野菜 味噌汁	966	3088
10	火	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	940	グリルチキン 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	850	キムチ焼肉丼(豚) エビ餃子 生野菜 味噌汁	1289	3079
11	水	黒酢肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	809	冷し担々麺 半ライス 菜の花のお浸し さつま芋タルト	1130	若鶏の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ ごま鍋風スープ	1163	3102
12	木	食パン ジャム ウィンナー タマゴサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1205	ハンバーグ照焼ソース 蒸し鶏と野菜のサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	1143	タラフライ おさつスティック 生野菜 麻婆春雨 ニラとハムのスープ	1012	3360
13	金	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	792	冷やし中華 半ライス 黒豚焼売 生野菜 ガトーショコラ	1083	チキンソテーガリバターソース 生野菜 フライポテト ミネストローネ	1164	3039
14	土	肉みそあん包み ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	844	銀ひらすの西京焼き おかず昆布 大きなマヨたまカツ 生野菜 味噌汁 マロンワッフル	1088	骨なしビックチキン 生野菜 小松菜と揚げの煮物 具沢山味噌汁	938	2870
15	日	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	827	<u>ミドルオープンキャンパス(高校)</u> ビーフカレー フロッコリー入りサラダ フルーツカクテル	1200	アジフライ 生野菜 レモンクリーム/パスタサラダ ビーンズミックスのポターージュ	1181	3208
16	月	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	775	二色丼 和風春雨サラダ 味噌汁 ジョアプレーン	1301	ポークチャップ炒め 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ほうれん草とベーコンのスープ	1132	3208
17	火	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	953	<u>お月見</u> 月見肉うどん 半ライス つくね 生野菜 プリン	1156	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 小松菜のナムル 中華スープ	1039	3148
18	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	899	チキンのハニーマスタード 生野菜 ごぼうサラダ コンソメスープ チーズタルト	1298	サーモンフライ ウィンナー 生野菜 ソース焼うどん 味噌汁	1280	3477
19	木	チョコチップメロンパン ホワイトオムレツ レタスとキャロットのサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	676	ベーコンとアスパラのトマトソーススパゲティ 半ライス コーンサラダ オニオンスープ エクレア	1252	おろしハンバーグ 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	1028	2956
20	金	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	813	サバみりん 沢庵 唐揚げ(醤油味) 生野菜 豚汁 おはぎ	1335	牛焼肉丼 香味肉焼売 生野菜 味噌汁	1421	3569
21	土	ミートボール 生野菜 味噌汁 牛乳	845	ソースカツ丼 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト	1314	グリルチキンハーブ 生野菜 焼きビーフン ミネストローネ	971	3130
22	日	豆腐ハンバーグ 金平れんこん 味噌汁 牛乳	841	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 ひじき煮 けんちん汁 ブルーベリータルト	1245	キーマカレー カラフルサラダ ヨーグルト飲料	1215	3301
23	月	若鶏の胡麻照焼 生野菜 味噌汁 牛乳	802	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁 クリームブッセ	988	大分風とり天(大根おろし付き) 生野菜 上海風焼きそば かき玉汁	1188	2978
24	火	ペッパーポロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	810	メンチカツ 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ チゲ鍋スープ ココアワッフル	1295	牛丼 彩り小松菜 味噌汁	1103	3208
25	水	京風玉子ネギ入り 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳	841	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 トマトコンソメスープ メープルマフィン	1260	オムライス 水菜サラダ コンソメスープ	970	3071
26	木	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	857	お好みハンバーガー 鶏肉入りコンソメスープ ベアシュークリーム	970	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 チャップチェ風 五目スープ	1175	3002
27	金	炒り豆腐包み焼き 生野菜 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	847	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜	958	サバの味噌煮 金時豆佃煮 5種のチーズカツ 生野菜 味噌汁	1063	2868
28	土	レモンウィンナー 中華春雨サラダ 味噌汁 牛乳	897	<u>ミニオープンキャンパス(大学校)</u> 豚バラソーサーガーリックソース 生野菜 タラモサラダ ミネストローネ レモンカスタードタルト	1363	グリルチキンタンドリー 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 卵スープ	843	3103
29	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	774	ハヤシライス アスパラ入りサラダ チョコムース	1183	コロッケ 生野菜 茄子といんげんの和風生姜あんかけ 味噌汁	1154	3111
30	月	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	841	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 焼ちゃんぽん 芋煮豚汁 ミニ今川焼こしあん	1380	ほっけのハーブ焼き 野沢菜漬け 大粒焼売 生野菜 味噌汁	816	3037

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。

単位:kcal