

令和6年11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	金	ほうれん草オムレツ 大根サラダ クリームスープ 牛乳	885	ツナトマトスパゲティ 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ 苺シュークリーム	1112	ちらし寿司 チーズ肉団子 生野菜 味噌汁	993	2990
2	土	グリルチキン醤油 菜の花のおろし和え 味噌汁 牛乳	826	トンカツ 生野菜 イカの酢の物 具沢山味噌汁 ジョアマスカット	1104	プルコギ風 生野菜 白菜と揚げの煮浸し 豚汁	1235	3165
3	日	ハンバーグ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	866	エビフライ ウィンナー 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁 原宿ドックメープル	1257	他人丼 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁	1122	3245
4	月	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	838	骨なしピクチキン 生野菜 焼うどん 味噌汁 お米タルト	1218	ビーフカレー 蒸し鶏のサラダ ソファールレモン	1187	3243
5	火	卵巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	859	ビーフカツデミグラスソース 生野菜 ポテトサラダ オニオンスープ アップルジュース	1237	豚肉の生姜焼き 生野菜 とり天 生野菜 味噌汁	1192	3288
6	水	焼鳥 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	725	おぼけそば 半ライス 海老グラタンコロケ 生野菜 ショコラブッセ	1148	若鶏の唐揚げ 生野菜 小松菜と錦糸玉子の辛子和え 具沢山味噌汁	1040	2913
7	木	肉団子 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	888	チキンステーキリックソース 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え コンソメスープ 米粉ケーキ苺	1159	ヒレカツ 生野菜 マカロニサラダ和え かき玉汁	1061	3108
8	金	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	971	たらみりん 高菜油炒め キーマカレーコロケ 生野菜 ごま鍋風スープ きつね芋タルト	1012	ハンバーグケチャップソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1015	2998
9	土	ポークフランク 和風サラダ トマトコンソメスープ 牛乳	997	ビーフンチャー 5種のチーズカツ コーンサラダ ぶどうジュース	1346	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 ひじき煮 具沢山味噌汁	1026	3369
10	日	厚焼玉子カニ風味 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	846	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 タラモサラダ けんちん汁 ココアワッフル	1049	豚のうま塩焼き 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1227	3122
11	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	925	八宝菜 焼餃子 生野菜 若芽の中華スープ 抹茶ワッフル	1070	ビーフストロガノフ ハムサラダ ミルージュ	1087	3082
12	火	つくね棒 キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	873	カルボナーラ 半ライス カラフルサラダ オニオンスープ ブルーベリータルト	1177	豚の角煮 エビ焼売 生野菜 味噌汁	1353	3403
13	水	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	867	五目御飯 ハムカツ 彩りサラダ 具沢山味噌汁 ジョアストロベリー	1177	チキンステーキリパソース 生野菜 カレービーフン 卵スープ	1103	3147
14	木	グラタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	786	サバの味噌煮 金時豆佃煮 唐揚げ醤油味 生野菜 寄せ鍋風スープ チーズババロアシュークリーム	1333	酢豚 五目玉子焼き 生野菜 中華スープ	1166	3285
15	金	豆腐ハンバーグ ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	806	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 マドレーヌ	1117	キムチ焼肉丼 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1337	3260
16	土	ホワイトオムレツ レタスとアスパラのサラダ コーンポタージュ 牛乳	836	豚肉と野菜の韓国風炒め たこ焼き 生野菜 味噌汁 白ぶどうジュース	1296	牛丼 胡瓜の中華風酢の物 味噌汁	1181	3313
17	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	783	ポークチャップ炒め 生野菜 牛蒡サラダ和え ほうれん草とベーコンのスープ スイートポテト	1392	グリルチキンハーブ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 芋煮豚汁	1155	3330
18	月	ハムステーキ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳	845	エビフライ 肉団子(たれ) レタスとキャロットのサラダ キャベツのスープ アップルパイ	1017	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 味噌汁	1274	3136
19	火	赤魚の西京焼き 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	791	コロケカレー グリーンサラダ フルーツ杏仁プリン	1323	麻婆豆腐 焼餃子 生野菜 若芽の中華スープ	1002	3116
20	水	京風玉子(ネギ入り) 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	878	チキンステーキソース 生野菜 ナポリタン コンソメスープ 豆乳プリンタルト	1273	航空風ソースカツ丼 中華くらげ和え 味噌汁	1158	3309
21	木	ケチャップ肉団子 海藻サラダ 卵スープ 牛乳	851	あんかけかしわうどん 半ライス 香味肉焼売 生野菜 クレープ	1004	豚肉の香味蒸し イカフライ 生野菜 豆腐の中華スープ	1393	3248
22	金	信田煮 味噌汁 牛乳	874	ロコモコ丼 タコのオリーブドレ和え 鶏肉入りコンソメスープ エクレア	1340	ポーククリームシチュー エビカツ オニオンサラダ 苺ムース	1302	3516
23	土	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	981	メンチカツ 生野菜 サーモンサラダ和え コンソメスープ ジョアプレーン	1159	豚バラステーキリックソース 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1249	3389
24	日	ミニチキンレモン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	781	二色丼 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 レモンカスタードタルト	1247	牛肉野菜炒め(ニラ入り) 中華和え 五目スープ	936	2964
25	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	853	ミートスパゲティ 半ライス アスパラ入りサラダ オニオンスープ ガトーショコラ	1146	銀ひらすの塩焼き 中華やまくらげ フランクフルト 生野菜 味噌汁	870	2869
26	火	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	914	フライドチキン 生野菜 和風春雨サラダ和え 卵スープ プリン	1083	すき焼き タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1245	3242
27	水	チーズハンバーグ 野菜炒め 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	913	ハヤシライス ツナコーンサラダ チョコムース	1234	油淋鶏 ブロッコリーと蓮根とエビと卵のマヨ和え 中華スープ	1295	3442
28	木	ウィンナー レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	1015	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 お好み焼き 味噌汁 林檎タルト	1328	チキンステーキソース 生野菜 ジャーマンポテト キャベツのスープ	1105	3448
29	金	たらこ 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	774	味噌ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 シュークリーム	1136	ネギトロ丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁	1003	2913
30	土	ひじき入り玉子焼き 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	882	ほっけの塩麹焼き ごま昆布 錦糸焼売 生野菜 チゲ鍋風スープ ヤクルト	985	ジャンボチキンカツ 生野菜 焼ビーフン ほうれん草とベーコンのスープ	1106	2973

◎ 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。