

令和6年10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	火	アスパラベーコン巻 生野菜 味噌汁 牛乳	754	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 タマゴサラダ コンソメスープ 原宿ドックココア	1278	中華丼 唐揚げ醤油味 生野菜 中華スープ	1115	3147
2	水	チキンナゲット 生野菜 味噌汁 牛乳	923	担々麺 半ライス エビ餃子 生野菜 苺シュークリーム	1134	三元豚のヒレカツ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	995	3052
3	木	食パン 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	1036	シーフードカレー 彩りサラダ フルーツカクテル	1111	豚の角煮 ツナオムレツ 生野菜 味噌汁	1421	3568
4	金	きんぴら包み焼き 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	808	塩サバ 大根おろし カルピメンチ 生野菜 鶏野菜風汁 カスタードワッフル	1118	豚丼 たこの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1462	3388
5	土	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	876	ミニオープンキャンパス(高校) チキンソーテートマトソース 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 コンソメスープ 苺タルト	1136	スライスチーズのハムカツ 生野菜 スパゲティサラダ かき玉汁	1024	3036
6	日	厚巻玉子ウィンナー 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	918	豚肉の生姜焼き 生野菜 大焼売 生野菜 味噌汁 ジョアブルーベリー	1252	若鶏の唐揚げ 生野菜 なすの甘辛煮 具沢山味噌汁	1069	3239
7	月	味噌肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	866	チキンと洋野菜のトマトクリームスパゲッティ 半ライス 野菜サラダ オニオンスープ ショコラプッセ	1083	ブルコギ風 生野菜 こんにやく牛蒡 味噌汁	1121	3070
8	火	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	840	トンカツ 生野菜 塩焼きそば ごま鍋風スープ 野菜ジュース	1215	グリルチキンソルト 生野菜 ハッシュドポテト ミネストローネ	982	3037
9	水	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳 ヨーグルトプレーン	843	銀ひらすの西京焼き 沢庵 ピザソースカツ 生野菜 具沢山味噌汁	940	豚のうま塩焼き 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁	1380	3163
10	木	クロワッサン&バターロール ジャム ホワイトオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	800	きつねもちそば 半ライス 肉巻 生野菜 チョコタルト	1031	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 緑野菜のベベロンチーノ ほうれん草とベーコンのスープ	1005	2836
11	金	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	818	キムチ焼肉丼(牛) ビック焼売 生野菜 味噌汁 パパロアシュークリーム	1410	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 ナポリタン クリームスープ	1095	3323
12	土	グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	752	鶏肉の照焼 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め けんちん汁 米粉カップケーキキーマーブル	1159	まぐろのマスタードカツ 生野菜 チャプチェ風 味噌汁	938	2849
13	日	グリルチキン醤油 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	867	骨なしビックチキン 生野菜 焼うどん 豚汁 マドレーヌ	1329	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ ぶどうゼリー	1115	3311
14	月	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	825	サバのみぞれ煮 おかず昆布 ケチャップ肉団子 生野菜 かき玉汁 ガトーショコラ	1029	ミックスフライ(コロケ&メンチカツ) 生野菜 カレービーフン 味噌汁	1177	3031
15	火	ペッパーポロニア 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	896	イカの明太子クリームパスタ 半ライス コーンサラダ コンソメスープ 桃タルト	1155	二色丼 エビフリッター 生野菜 味噌汁	1187	3238
16	水	スペイン風バイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	833	ガバオライス 網目春巻 生野菜 白菜の中華スープ ペアクリームワッフル	1241	ポークチャップ炒め オニオンリング 生野菜 ポトフ風	1413	3487
17	木	銀チョコパン ウィンナー グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	875	グリルチキンハーブ 生野菜 春雨サラダ 具沢山味噌汁 エクレア	988	たらの塩麩焼き ごま昆布 とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁	861	2724
18	金	粗挽き肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	786	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 パンプキンマフィン	1079	鶏肉の竜田揚げレモンソースがけ 生野菜 小松菜のナムル ニラとベーコンのスープ	1191	3056
19	土	京風玉子ネギ入り 根菜ひじき 味噌汁 牛乳	843	サーモンフライ ハムステーキ 生野菜 野菜ときのこの炒め煮 味噌汁 苺ムース	1172	牛丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁	1256	3271
20	日	赤魚の西京焼き 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	813	フライドチキン 生野菜 東村山黒焼きそば 味噌汁 ミニ今川焼カスタード	1154	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルト飲料	1188	3155
21	月	チーズハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	963	豚のうま味噌炒め 生野菜 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ジョア苺	1201	チキンのハニーマスタード 生野菜 牛蒡サラダ オニオンスープ	1101	3265
22	火	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	782	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 黒豚焼売 生野菜 若芽の中華スープ クリームプッセ	1189	タラフライ ウィンナーオムレツ 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ ミネストローネ	958	2929
23	水	豆腐のふんわり天 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	852	チキンソーテーターリックソース 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 卵スープ 焼プリンタルト	1121	ほっけの塩焼き 高菜油炒め 春巻 生野菜 芋煮豚汁	1060	3033
24	木	若鶏の胡麻照焼 生野菜 味噌汁 牛乳	805	お好みエビカツバーガー コンソメスープ ペアシュークリーム	847	若鶏の醤油香り揚げ おさつスティック 生野菜 茄子といんげんの和風生姜あんかけ 味噌汁	971	2623
25	金	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	919	チキンラゲートマトソーススパゲッティ 半ライス オニオンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ スイートポテト	1188	ソースカツ丼 和風お豆サラダ 味噌汁	1142	3249
26	土	五目玉子焼き 筍の土佐煮 味噌汁 牛乳	857	ミニオープンキャンパス(大学校) ごろごろ野菜カレー アスパラ入りサラダ りんごゼリー	1180	大分風とり天(大根おろし付き) 生野菜 焼きビーフン 寄せ鍋風スープ	1215	3252
27	日	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	830	グリルチキンタンドリー 生野菜 さつま芋サラダ コンソメスープ ヤクルト	1045	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 太麺焼きそば 具沢山味噌汁	1206	3081
28	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	756	ハンバーグ照焼ソース 蒸し鶏と野菜のサラダ オニオンスープ プリン	1141	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 フライドチキン 生野菜 味噌汁	1047	2944
29	火	たらこ なます 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	817	カレーうどん 半ライス コロケ 生野菜	1129	メンチカツ 生野菜 切干大根の煮物 チゲ鍋風スープ	1164	3110
30	水	肉じゃが 味噌汁 牛乳	896	ネギトロ丼 大粒焼売 生野菜 味噌汁 チョコムース	1077	チキンステーキ和風玉ねぎソース 生野菜 レモンクリームパスタサラダ 卵スープ	1209	3182
31	木	食パン ジャム ハムステーキ タマゴサラダ コンソメスープ 牛乳	1109	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 麻婆春雨 豆腐の中華スープ 南瓜プリンタルト	1311	マスの西京焼き 中華やまくらげ フランクフルト 生野菜 味噌汁	904	3324

◎ 都合により変更する事があります。

単位: k cal

◎ 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。