

# 令和6年10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	もち巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	883	中華丼 唐揚げ醤油 生野菜 味噌汁 原宿ドックココア	1234	ヒレカツ 生野菜 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	898	3015
2	水	チキンナゲット グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	899	担々麺 半ライス エビ餃子 生野菜 苺シュークリーム	1134	チキンソテーステーキソース 生野菜 マロニーサラダ和え コンソメスープ	1146	3179
3	木	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	879	ベーコンとしめじのピラフ 豚しそチーズカツ 野菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ アップルジュース	1138	豚の角煮 ツナオムレツ 生野菜 味噌汁	1354	3389
4	金	ハンバーグ 彩りサラダ クリームスープ 牛乳	976	たらの西京焼き 若芽の磯漬け カルビメンチ 生野菜 鶏野菜風汁 カスタードワッフル	958	ポークカレー 蒸し鶏のサラダ ミルージュ	1179	3113
5	土	すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	951	ハムカツ 生野菜 スパゲティサラダ和え かき玉汁 苺タルト	1205	豚肉の生姜焼き 生野菜 春巻 生野菜 具沢山味噌汁	1260	3416
6	日	厚巻玉子ウィンナー ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	834	親子丼 タコのオリーブドレ和え 味噌汁 抹茶ワッフル	1208	青椒肉絲 大焼売 温野菜 ニラとカニカマのスープ	963	3005
7	月	味噌肉団子 レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	872	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス コーンサラダ オニオンスープ ショコラブッセ	1028	プルコギ風 生野菜 もやしとザーサイの和え物 味噌汁	1120	3020
8	火	銀ひらすの塩焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	839	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ごぼうとベーコンの炒め煮 味噌汁 ジョアプレーン	1152	トンカツ 生野菜 塩焼きそば ごま鍋風スープ	1199	3190
9	水	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	888	若鶏の唐揚げ 生野菜 お好み焼き 具沢山味噌汁 ぶどうジュース	1325	キムチ焼肉丼 ビック焼売 生野菜 味噌汁	1327	3540
10	木	ねぎま串 菜の花のおろし和え 味噌汁 牛乳	791	きつねもちそば 半ライス 肉巻 生野菜 チョコタルト	1034	ハンバーグケチャップソース 生野菜 くわい入りポテトサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1126	2951
11	金	クリームコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	961	酢豚 グリルチキン醤油 生野菜 中華スープ パパロアシュークリーム	1241	ビーフストロガノフ ツナコーンサラダ 苺ムース	1215	3417
12	土	つくね棒 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	904	エビフライ オムレツ 生野菜 ナポリタン クリームスープ 米粉カップケーキメープル	1179	豚のうま塩焼き 生野菜 大根とごぼう天の煮物 味噌汁	1179	3262
13	日	ポークフランク アスパラ入りサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1031	骨なしビックチキン 生野菜 焼うどん 味噌汁 マドレーヌ	1207	二色丼 胡瓜とハムの香味和え 豚汁	1236	3474
14	月	若鶏のピカタ 大根サラダ 味噌汁 牛乳	828	カレーピラフ ケチャップ肉団子 カラフルサラダ ベーコンとポテトのスープ ガトーショコラ	1158	鶏肉の照焼 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え けんちん汁	1210	3196
15	火	ハムステーキ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	865	カルボナーラ 半ライス ヤングコーン入りサラダ コンソメスープ 桃タルト	1226	サバの塩麴焼き 高菜油炒め とろたまハムカツ 生野菜 味噌汁	1013	3104
16	水	オムレツ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	802	ポークチャップ炒め 生野菜 サーモンサラダ和え 鶏肉入りコンソメスープ ベアクリームワッフル	1250	ジャンボチキンカツ 生野菜 カレービーフン 味噌汁	1100	3152
17	木	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	894	チキンソテーガーリックソース 生野菜 牛蒡サラダ和え ほうれん草とベーコンのスープ エクレア	1235	牛丼 イカリングフライ 生野菜 味噌汁	1278	3407
18	金	五目玉子焼き 青梗菜のお浸し 味噌汁 牛乳	849	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 アップルパイ	1091	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 中華和え ニラとベーコンのスープ	1164	3104
19	土	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 コーンポタージュ 牛乳	1014	五目チャーハン 肉団子(たれ) 生野菜 豚肉と豆腐のアジアン風スープ ヤクルト	1153	すき焼き 網目春巻 生野菜 味噌汁	1295	3462
20	日	ホワイトオムレツ グラタン 味噌汁 牛乳	804	カレーライス家庭風味 ハムの五色サラダ 白ぶどうジュース	1241	赤魚みりん キムチ ピザソースカツ 温野菜 具沢山味噌汁	986	3031
21	月	チーズハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	888	タラフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 タラモサラダ ミネストローネ 米粉ドックチョコ	1141	グリルチキンハーブ 生野菜 和風春雨サラダ和え 坦々ごま鍋風スープ	1050	3079
22	火	かにと豆腐のふんわり天 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	870	牛肉とヤングコーンのオイスターソース炒め 黒豚焼売 生野菜 若芽の中華スープ クリームブッセ	1086	チキンクリームシチュー ビーマンの肉詰めフライ グリーンサラダ ジョアブルーベリー	1230	3186
23	水	チヂミ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	774	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 焼きそば 寄せ鍋スープ 焼プリンタルト	1169	航空風ソースカツ丼 菜の花の辛子和え 味噌汁	1121	3064
24	木	若鶏の胡麻照焼 和風サラダ 卵スープ 牛乳	825	ほっけの西京焼き 胡瓜漬 春巻 生野菜 芋煮豚汁 ペアシュークリーム	1126	麻婆豆腐 タコの唐揚げ 生野菜 中華スープ	1026	2977
25	金	信田煮 味噌汁 牛乳	895	ナポリタン風 半ライス オニオンサラダ キャベツのスープ スイートポテト	1134	豚のうま味噌炒め 生野菜 中華くらげ和え のっぺい汁	1153	3182
26	土	京風玉子ネギ入り 小松菜と揚げの和え物 味噌汁 牛乳	825	ロールキャベツとフランクの煮込み 鶏竜田 生野菜 クレープ	1295	ハヤシライス カニカマのサラダ ソファールレモン	1125	3245
27	日	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	913	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 肉じゃが 味噌汁 ジョア苺	1297	おろしハンバーグ 生野菜 ペペロンチーノ オニオンスープ	1066	3276
28	月	炒り鶏 味噌汁 牛乳	867	金平混ぜご飯 エビカツ 彩りサラダ 味噌汁 プリン	1139	油淋鶏 チャプチェ風 豆腐の中華スープ	1105	3111
29	火	たらこ 白菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	780	カレーうどん 半ライス コロッケ 生野菜 チョコムース	1239	塩サバ 中華やまくらげ フライドチキン 生野菜 味噌汁	1090	3109
30	水	豆腐ハンバーグ キャベツとハムの炒め物 味噌汁 牛乳	838	メンチカツ 生野菜 切干大根の煮物 チゲ鍋風スープ ミニ今川焼カスタード	1318	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 ジャーマンポテト 卵スープ	1086	3242
31	木	フランクフルト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	932	ホイコーロー エビマヨ 生野菜 五目スープ 南瓜プリンタルト	1327	ネギトロ丼 焼売 生野菜 味噌汁	1030	3289

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。