

# 令和6年11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	金	スペイン風オムレツ 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	884	ミートスパゲティ 半ライス 野菜サラダ クリームスープ 苺シュークリーム	1175	トンカツ 生野菜 彩り菜の花 鶏野菜風汁	1003	3062
2	土	グリルチキン醤油 生野菜 味噌汁 牛乳	817	プルコギ風 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 中華スープ ジョアマスカット	1181	エビフライ ウィンナー 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁	1075	3073
3	日	ミニハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	822	プリの塩麹焼き 野菜漬け 鶏の梅しそ竜田揚げ 生野菜 味噌汁 原宿ドック	1024	豚丼 肉巻 生野菜 味噌汁	1480	3326
4	月	厚巻玉子カニ風味 さつま金時 味噌汁 牛乳	915	スライスチーズのハムカツ ハンバーグ 生野菜 なすの甘辛煮 けんちん汁 お米タルト	1278	グリルチキンソルト 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ	907	3100
5	火	ねぎま串 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	830	チキンカレー コーンサラダ ソファールレモン	1240	豚肉の生姜焼き 生野菜 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁	1194	3264
6	水	肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	794	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 金平ごぼう 五目スープ	1009	2951
7	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハム&チーズ グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>+</sup> 854	三元豚のヒレカツ 生野菜 スパゲティサラダ かき玉汁 米粉カップケーキ苺	1167	中華丼 焼餃子 生野菜 若芽の中華スープ	1099	朝食 <sup>+</sup> 3120
8	金	アンサンブルエッグ 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	902	サバみりん おかず昆布 キーマカレーコロケ 生野菜 豚汁 薩摩芋タルト	1259	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 フライポテト コンソメスープ	1094	3255
9	土	レモンウィンナー 生野菜 味噌汁 牛乳	853	ミナーンキャンパス(高校) ハンバーグシャリアピソース 生野菜 ジャーマンポテト 鶏肉入りコンソメスープ ぶどうゼリー	1116	骨なしビックチキン 生野菜 焼うどん 味噌汁	1082	3051
10	日	卵焼き チャプチェ風 味噌汁 牛乳	877	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 野菜ときのこの炒め煮 味噌汁 ココアワッフル	1076	アジフライ 生野菜 たまごサラダ ごま鍋風スープ	1209	3162
11	月	つくね棒 生野菜 味噌汁 牛乳	838	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ フルーツカクテル	1112	豚のうま塩焼き 生野菜 ソース焼きそば 味噌汁	1233	3183
12	火	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	871	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	まぐろのマスタードカツ 生野菜 五目ひじき 具沢山味噌汁	922	2970
13	水	肉みそあん包み 生野菜 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	875	チキンソテーガリパタソース 生野菜 カレービーフン 卵スープ	1103	豚の角煮 エビ焼売 生野菜 味噌汁	1387	3365
14	木	板チョコホワイトデニッシュ ホワイトオムレツ オニオンサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>+</sup> 727	キムチ焼肉丼(豚) 肉団子 生野菜 味噌汁 チーズパパロアシュークリーム	1394	サバの生姜煮 金時豆佃煮 ハムカツ 生野菜 寄せ鍋風スープ	1132	朝食 <sup>+</sup> 3253
15	金	豆腐ハンバーグ ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	805	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 マドレーヌ	1079	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 中華春雨サラダ 中華スープ	930	2814
16	土	グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	785	航空祭 ごろごろ野菜カレー フルーツカクテル	1098	若鶏のきじ焼き(塩) 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁	929	2812
17	日	野菜ミンチ巻き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	902	航空祭 味噌ラーメン 半ライス フルーツカクテル	954	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1089	2945
18	月	ペッパーポロニア 生野菜 味噌汁 牛乳 パナナ	947	ミックスフライ(コロケ&メンチカツ) 生野菜 ナポリタン コンソメスープ 野菜ジュース	1263	グリルチキンハーブ 生野菜 茄子といんげんの和風生姜あんかけ 羊煮豚汁	1006	3216
19	火	チヂミ 生野菜 味噌汁 牛乳	756	鶏竜田の甘酢あんかけ 生野菜 東村山黒焼きそば 味噌汁 フルーツ杏仁プリン	1384	牛焼肉丼 焼餃子 生野菜 ニラとかにかまのスープ	1439	3579
20	水	サゴチの西京焼き 沢庵 味噌汁 牛乳	845	ポークチャップ炒め 生野菜 牛蒡サラダ ほうれん草とベーコンのスープ 豆乳プリンタルト	1346	ソースカツ丼 小松菜のナムル 味噌汁	1142	3333
21	木	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	802	フィッシュアンドチップス風 パン ミネストローネ クレープ	ご飯 <sup>+</sup> 864	チキンソテージンジャーソース 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て クリームスープ	1039	朝食 <sup>+</sup> 2705
22	金	ハムチーズピカタ 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	858	とり天うどん 半ライス 焼売 生野菜 エクレア	1055	おろしハンバーグ 生野菜 こんにやく牛蒡 味噌汁	953	2866
23	土	アスパラベーコン巻 生野菜 味噌汁 牛乳	769	二色丼 竹輪の磯辺揚げ 生野菜 味噌汁 ジョアプレーン	1332	赤魚の塩麹焼き 高菜油炒め フランクフルト 生野菜 味噌汁	861	2962
24	日	肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	887	ミナーンキャンパス(高校) チキンステーキ和風玉ねぎソース 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ レモンカスターダルト	1272	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 お好み焼き串 生野菜 味噌汁	1185	3344
25	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	774	たっぷり野菜のスパゲティ 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	1180	タラフライ 中華ポテト 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	917	2871
26	火	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	844	ネギトロ丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁	1009	フライドチキン 生野菜 肉じゃが 味噌汁	1066	2919
27	水	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	854	ハヤシライス コールスローサラダ チョコムース	1210	ほっけのハーブ焼き 若芽の磯漬け 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁	903	2967
28	木	食パン ジャム ウィンナー たまごサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	ご飯 <sup>+</sup> 1199	チキンのハニーマスタード 生野菜 レモンクリームバスタサラダ トマトコンソメスープ シュークリーム	1282	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 麻婆春雨 味噌汁	1110	朝食 <sup>+</sup> 3591
29	金	たらこ 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳	789	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 りんごのタルト	1107	オムライス 海藻サラダ 豚肉と大根のスープ	959	2855
30	土	ひじき入り玉子焼き さつま芋サラダ 味噌汁 牛乳	951	トラウトサーモンの西京焼き しば漬け 焼売 生野菜 チゲ鍋風スープ ヤクルト	1016	グリルチキンタンドリー 生野菜 焼きビーフン ほうれん草とベーコンのスープ	902	2869

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。