

# 令和6年12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	日	味噌肉団子 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	851	カレーライス家庭風味 カニカマのサラダ ジョアマスカット	1151	若鶏の唐揚げ 生野菜 胡瓜とハムのポン酢醤油 かき玉汁	1013	3015
2	月	豚肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	895	あんかけかしわうどん 半ライス 肉巻 生野菜 米粉カップケーキメープル	1048	ヒレカツ 生野菜 白菜と揚げの煮浸し 味噌汁	932	2875
3	火	トマトオムレツ レタスとアスパラのサラダ クリームスープ 牛乳	869	たらの西京焼き しば漬け すき焼きコロッケ 生野菜 具沢山味噌汁 ブッセ	951	豚の角煮 かに焼売 生野菜 味噌汁	1336	3156
4	水	筍と豚肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	885	骨なしピクチキン 生野菜 蓮根とブロッコリーのサラダ和え 豚汁 苺タルト	1209	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ペイザンヌサラダ オニオンスープ	1080	3174
5	木	レモンウィンナー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	875	アジフライ 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 豚肉と豆腐のアジアン風スープ 原宿ドックココア	1215	豚肉の生姜焼き 生野菜 もやしとザーサイの和え物 味噌汁	1132	3222
6	金	ねぎま串 卵の花 味噌汁 牛乳	835	牛肉コロッケ 生野菜 ナポリタン コンソメスープ ペアクリームワッフル	1228	チキンステーキソース 生野菜 マロニーサラダ 味噌汁	1072	3135
7	土	グラタン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	891	牛丼 胡瓜と蒸し鶏の辛味和え 味噌汁 マドレーヌ	1256	赤魚みりん 沢庵 豚しそチーズカツ 生野菜 具沢山味噌汁	930	3077
8	日	豆腐ハンバーグ カラフルサラダ 味噌汁 牛乳	811	豚のうま塩焼き 生野菜 飲茶焼売 生野菜 若芽の中華スープ ババロアシュークリーム	1280	中華丼 大根の中華和え 味噌汁	1009	3100
9	月	厚焼き玉子 金平れんこん 味噌汁 牛乳	896	チキンステーキガリバタソース 生野菜 ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ杏仁プリン	1154	ブルコギ風 生野菜 カレービーフン 五目スープ	1201	3251
10	火	つくね レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	923	キムチ焼肉丼 タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁 チョコタルト	1545	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 青梗菜と錦糸玉子の辛子和え 寄せ鍋風スープ	1224	3692
11	水	野菜ミンチ焼き 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	843	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁 アップルパイ	1316	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 エビ焼売 生野菜 味噌汁	1065	3224
12	木	筑前煮 味噌汁 牛乳	755	ハンバーグケチャップソース 生野菜 牛蒡サラダ 豚肉と大根のスープ ぶどうジュース	1201	ビーフシチュー ハムカツ オニオンサラダ ジョアプレーン	1319	3275
13	金	肉団子(たれ) 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	850	親子丼 小籠包 生野菜 味噌汁 米粉ドックチョコ	1242	豚のうま味噌炒め 生野菜 切干大根の煮物 ごま鍋風スープ	1226	3318
14	土	肉みそあん包み こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	891	エビフライ ホワイトオムレツ 生野菜 チャプチェ風 味噌汁 クレープ	1039	ポークカレー 蒸し鶏のサラダ ソファールレモン	1206	3136
15	日	ポークフランク コーンサラダ 味噌汁 牛乳	923	グリルチキンハーブ 生野菜 レモンクリームパスタサラダ 味噌汁 チーズタルト	1171	メンチカツ 生野菜 焼うどん のっぺい汁	1174	3268
16	月	若鶏のピカタ グリーンサラダ キャベツのスープ 牛乳	886	おばけそば 半ライス 春巻 生野菜 かぼちゃマフィン	1129	青椒肉絲 エビマヨ 生野菜 豆腐の中華スープ	1064	3079
17	火	ミートボール 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	839	銀ひらすの塩焼き 高菜油炒め 大粒焼売 生野菜 鶏野菜風汁 ガトーショコラ	1027	航空風ソースカツ丼 ひじき煮 味噌汁	1121	2987
18	水	ミニチキン黒胡椒 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	799	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 マカロニサラダ 具沢山味噌汁 エクレア	1360	麻婆豆腐 イカフライ 生野菜 ニラとカニカマのスープ	1105	3264
19	木	ハムステーキ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	856	フライドチキン 生野菜 お好み焼き 味噌汁 カップ de ヤクルト	1206	二色丼 中華くらげ和え 味噌汁	1137	3199
20	金	ほっけの西京焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	841	ビーフストロガノフ ツナコーンサラダ アップルジュース	1174			朝食+昼食 2015
21	土							
22	日							
23	月							
24	火							
25	水							
26	木							
27	金							
28	土							
29	日							
30	月							
31	火							

◎ 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、山梨校プロデュースの献立です。