

令和6年12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	日	黒酢肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	785	ミニオープンキャンパス(高校) ソースカツ丼 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 ショコラブッセ	1258	鶏肉の唐揚げ 生野菜 菜の花のお浸し かき玉汁	973	3016
2	月	金平包み焼き 卵の花 味噌汁 牛乳	850	あんかけうどん 半ライス 竹輪の磯辺天ぷら 生野菜 米粉カップケーキメープル	1119	チキステーキ 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 味噌汁	947	2916
3	火	スペイン風バイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	832	タラの塩麹焼き おかず昆布 すき焼きコロケ 生野菜 具沢山味噌汁 ジョア	960	三元豚のヒレカツ 生野菜 鶏と根菜のうま辛煮 味噌汁	995	2787
4	水	チーズつくね 生野菜 味噌汁 牛乳	829	骨なしピッチチキン 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 豚汁 苺タルト	1180	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 ナポリタン オニオンスープ	1131	3140
5	木	クロワッサン&バターロール ジャム レモンウインナー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	831	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 中華春雨サラダ 味噌汁	1211	朝食ご飯 ⁺ 3257
6	金	焼鳥 さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	912	ベーコン&トマトソースバゲッティ 半ライス フロッキー入りサラダ コンソメスープ ペアクリームワッフル	1424	グリルチキンソルト 生野菜 フライポテト 卵スープ	977	3313
7	土	グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	898	ミニオープンキャンパス(大学校) 牛丼 小籠包 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1335	サバのみぞれ煮 昆布豆佃煮 豚しそチーズカツ 生野菜 具沢山味噌汁	1033	3266
8	日	豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	780	豚のうま塩焼き 生野菜 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁 パンパッシュクリーム	1301	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 彩り小松菜 寄せ鍋風スープ	1218	3299
9	月	玉子焼き 金平れんこん 味噌汁 牛乳	897	チキンソテーガリパタソース 生野菜 オニオンリング クリームシチュー風スープ フルーツ杏仁プリン	1449	ブルコギ風 生野菜 カレービーフン 五目スープ	1209	3555
10	火	つくね 生野菜 味噌汁 牛乳	794	豚骨醤油ラーメン 半ライス 唐揚げ醤油味 生野菜 チョコタルト	1210	ほっけの塩焼き 沢庵 串カツ 生野菜 具沢山味噌汁	894	2898
11	水	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	855	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 若芽の中華スープ	1133	ハムカツ チョリソー 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ	1129	3117
12	木	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	868	お好みハンバーガー 豚肉と大根のスープ 野菜ジュース	923	チキンのラトウイユ風 生野菜 豆のごま和えサラダ オニオンスープ	1059	朝食ご飯 ⁺ 2850
13	金	肉団子 こんにゃく牛蒡 味噌汁 牛乳	886	カルボナーラ 半ライス 水菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 米粉ドックチョコ	1148	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	3260
14	土	肉みそあん包み 生野菜 味噌汁 牛乳	816	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	1047	ビーフカレー グリーンサラダ ソファールレモン	1231	3094
15	日	アスパラベーコン巻 キッシュ 味噌汁 牛乳	855	グリルチキンハーブ 生野菜 焼うどん 具沢山味噌汁 チーズタルト	1180	豚丼 彩り菜の花 味噌汁	1354	3389
16	月	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	690	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 かぼちゃマフィン	1252	大分風とり天(大根おろし付き) 生野菜 金平ごぼう 味噌汁	1049	2991
17	火	ミートボール 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳 パナナ	1022	トラウトサーモンの西京焼き 高菜油炒め 大粒焼売 生野菜 鶏野菜風汁 ガトーショコラ	1056	豚の角煮 肉巻 生野菜 味噌汁	1459	3537
18	水	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	794	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	1331	オムライス 彩りサラダ オニオンスープ	974	3099
19	木	黒コッペ ハムステーキ タマゴサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	1019	EYP トマトクリームスバゲッティ 半ライス フライチキン&ポテトサラダ コンソメスープ ケーキ	1483	中華丼 焼餃子 生野菜 中華スープ	1078	朝食ご飯 ⁺ 3580
20	金	赤魚の塩麹焼き ごま昆布 味噌汁 牛乳	834	ビーフストロガノフ アスパラ入りサラダ りんごゼリー	1117	鶏肉の照焼 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	948	2899
21	土	ウインナー 生野菜 味噌汁 牛乳	935	チキンカツ 生野菜 パンプキンサラダ クリームスープ 桃タルト	1212	ハンバーグトマトソース 生野菜 春雨サラダ 味噌汁	1022	3169
22	日	炒り豆腐包み焼き ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	812	グリルチキン醤油 イカフライ 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ ジョア苺	1119	まぐろのマスタードカツ 生野菜 太麺焼きそば 芋煮豚汁	1169	3100
23	月	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	818	キムチ焼肉丼(牛) タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁 マロンワッフル	1425	塩サバ つぼ漬け 肉じゃが 味噌汁	1018	3261
24	火	ねぎたま焼き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳 いちごヨーグルト	933	チキンソテーシャリアピンソース 生野菜 牛蒡サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1107	ミックスフライ(コロケ&メンチカツ) 生野菜 五目ひじき 味噌汁	1088	3128
25	水	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	848					朝食のみ 848
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、山梨校プロデュースの献立です。