

令和7年1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	水							
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月							
7	火							
8	水	厚焼き玉子 柔らかかぼちゃ煮 味噌汁 牛乳	788	タラカツ 肉団子 生野菜 焼きそば 味噌汁 原宿ドックメープル	1167	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 麻婆春雨 豚肉と豆腐のアジアン風スープ	1256	3211
9	木	ウィンナー ホワイトオムレツ 味噌汁 牛乳	989	牛丼 チキンリング 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1433	チキンソーテーガリパタソース 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 トマトコンソメスープ	1044	3466
10	金	グラタン 大根サラダ 味噌汁 牛乳	790	銀ひらすの塩焼き キムチ 5種のチーズカツ 生野菜 味噌汁 エクレア	1050	ビーフストロガノフ オニオンサラダ ストロベリームース	1165	3005
11	土	野菜入り鶏つくね こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	849	グリルチキンソルト 生野菜 焼きビーフン 味噌汁 ブルーベリータルト	1007	豚のうま味噌炒め 生野菜 焼きラーメンとんこつ 味噌汁	1272	3128
12	日							
13	月	チーズ肉団子 和風お豆サラダ青じそ風味 味噌汁 牛乳	922	チキンソーテージンジャーソース 生野菜 上海塩焼きそば 味噌汁 フルーツ杏仁プリン	1165	プルコギ風 生野菜 春巻 生野菜 中華スープ	1209	3296
14	火	アスパラベーコン巻 キッシュ 味噌汁 牛乳	836	きつねもちうどん 半ライス 牛肉コロケ 生野菜 ジョアマスカット	990	麻婆豆腐 焼売 生野菜 ニラとハムのスープ	1018	2844
15	水	若鶏のピカタ ブロッコリー入りサラダ 味噌汁 牛乳	836	おろしハンバーグ 生野菜 サツマイモサラダ 具沢山味噌汁 クレープ	1248	若鶏の唐揚げ 生野菜 金平れんこん チゲ鍋風スープ	1171	3255
16	木	ハムステーキ レタスとキャロットのサラダ コンソメスープ 牛乳	842	二色丼 竹輪天(黒胡椒) 生野菜 味噌汁 林檎タルト	1352	ほっけみりん 高菜油炒め 大きなマヨたまカツ 生野菜 味噌汁	985	3179
17	金	京風玉子ネギ入り 野菜菜ときのこの炒め煮 味噌汁 牛乳	825	チキンソーテーステーキソース 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 ミネストローネ ぶどうジュース	1266	トンカツ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	997	3088
18	土	チョリソー グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	941	エビフライ ケチャップ肉団子 生野菜 春雨サラダ オニオンスープ メープルマフィン	1064	カレーライス家庭風味 アスパラ入りサラダ ソフルールモン	1210	3215
19	日	チキンのチーズ焼き レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	879	骨なしピクチキン 生野菜 焼うどん 芋煮豚汁 アップルジュース	1283	豚丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁	1473	3635
20	月	野菜ミンチ巻き さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	898	アジフライ 生野菜 上海焼きそば 寄せ鍋風スープ 苺シュークリーム	1302	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 もやしとザーサイの和え物 具沢山味噌汁	1047	3247
21	火	赤魚の西京焼き 野菜菜漬け 味噌汁 牛乳	793	メンチカツ 生野菜 スパゲティサラダ 鶏野菜風汁 プリン	1239	キムチ焼肉丼 飲茶焼売 生野菜 味噌汁	1356	3388
22	水	チーズハンバーグ 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	880	ベーコンとしめじのピラフ 肉巻 水菜サラダ コンソメスープ 南瓜プリンタルト	1114	油淋鶏 焼ちゃんぽん 豆腐の中華スープ	1204	3198
23	木	焼鳥 ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	814	エビカツ 生野菜 お好み焼き 鶏肉入りコンソメスープ 白ぶどうジュース	1170	豚バラソーテーガーリックソース 生野菜 チャプチェ風 味噌汁	1116	3100
24	金	ペッパーボロニア 彩りサラダ 味噌汁 牛乳	872	温玉きつねそば 半ライス チーズつくね 生野菜 ガトーショコラ	1022	グリルチキンハーブ 生野菜 ポテトサラダ ミネストローネ	1018	2912
25	土	ハムチーズピカタ レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	885	塩サバ ごま昆布 フランクフルト 生野菜 けんちん汁 ヤクルト	1091	すき焼き 紅白なます 味噌汁	1128	3104
26	日	炒り豆腐包み焼き 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	813	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 クリームブッセ	1259	ジャンボチキンカツ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1123	3195
27	月	ポテトチキンロール レタスとアスパラのサラダ 味噌汁 牛乳	832	フライドチキン 生野菜 ナポリタン オニオンスープ レモンタルト	1138	照焼ハンバーグ 生野菜 かぼちゃサラダ 具沢山味噌汁	1113	3083
28	火	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	753	ハヤシライス コーンサラダ チョコムース	1195	チキンソーテーガーリックソース 生野菜 ジャーマンポテト トマトコンソメスープ	1090	3038
29	水	ひじき入り玉子焼き 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	897	ネギトロ丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁 スイートポテト	1103	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 カレービーフン コンソメスープ	1033	3033
30	木	ポークソーセージ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	935	チキンクリームシチュー 肉団子 コールスローサラダ ジョアプレーン	1168	たらみりん 胡瓜漬け とり天 生野菜 豚汁	903	3006
31	金	スペイン風オムレツ 海藻サラダ キャベツのスープ 牛乳	801	牛焼肉丼 エビ焼売 生野菜 味噌汁 メープルクリームワッフル	1487	グリルチキンタンドリー 生野菜 レモンクリームパスタサラダ コンソメスープ	1031	3319

◎ 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。