

# 令和7年1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	水							
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月	金平包み焼き 卵の花 味噌汁 牛乳	849	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ 豆のごま和えサラダ 味噌汁 野菜ジュース	1455	チキンステーキ マカロニサラダ オニオンリング コンソメスープ	1269	3573
7	火	筑前煮 味噌汁 牛乳	757	豚のうま塩焼き 生野菜 たこの磯辺唐揚げ 生野菜 味噌汁 原宿ドックメープル	1340	アジフライ 生野菜 麻婆春雨 中華スープ	1045	3142
8	水	厚焼き玉子 柔らかかぼちゃ煮 味噌汁 牛乳	797	イカの明太子クリームパスタ 半ライス グリーンサラダ コンソメスープ ココアワッフル	1093	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 彩り小松菜 寄せ鍋風スープ	1102	2992
9	木	クロワッサン&バターロール ジャム ホワイトオムレツ ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	ご飯 <small>+</small> 782	<b>牛丼 チキンリング 生野菜</b> 味噌汁 マドレーヌ	1434	チキンのハニーマスタード 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	1028	朝食 <small>+</small> 3244
10	金	グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	785	サバの生姜煮 おかず昆布 5種のチーズカツ 生野菜 ごま鍋風スープ エクレア	1200	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	3150
11	土	野菜入り鶏つくね こんにやく牛蒡 味噌汁 牛乳	846	中華丼 錦糸焼売 生野菜 五目スープ ブルーベリータルト	1172	若鶏の唐揚げ 生野菜 上海焼きそば 具沢山味噌汁	1140	3158
12	日	アンサンブルエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	828	ハムカツ 照焼ハンバーグ 生野菜 ナポリタン オニオンスープ 米粉ドックチョコ	1236	豚のうま味噌炒め 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁	1111	3175
13	月	チーズ肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	870	グリルチキンソルト 生野菜 焼きビーフン 具沢山味噌汁 フルーツ杏仁プリン	995	プルコギ風 生野菜 春巻 生野菜 豆腐の中華スープ	1220	3085
14	火	アスパラベーコン巻 キッシュ 味噌汁 牛乳	855	カレーうどん 半ライス 牛肉コロケ 生野菜 ジョアマスカット	1177	サーモンフライ ウィンナー 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1121	3153
15	水	若鶏のピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	818	おろしハンバーグ 生野菜 たらもサラダ 具沢山味噌汁 クレープ	1188	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 金平れんこん チゲ鍋風スープ	987	2993
16	木	チョコチップメロンパン 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	ご飯 <small>+</small> 816	チキンラゲートマトソーススパゲッティ 半ライス 彩りサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 林檎タルト	1107	ほっけの塩焼き 高菜油炒め 大きなマヨたまカツ 生野菜 味噌汁	991	朝食 <small>+</small> 2914
17	金	京風玉子ネギ入り 野沢菜ときのこの炒め煮 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	888	チキンステーキ 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 ミネストローネ	1044	オムライス 水菜サラダ 豚肉と大根のスープ	1034	2966
18	土	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳	878	二色丼 竹輪天(黒胡椒) 生野菜 味噌汁 メープルマフィン	1325	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	988	3191
19	日	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	838	ごろごろ野菜カレー アスパラ入りサラダ オレンジゼリー	1173	骨なしビックチキン 生野菜 焼うどん 芋煮豚汁	1226	3237
20	月	野菜ミンチ巻き さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	908	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 苺シュークリーム	1083	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 たまごサラダ 具沢山味噌汁	1158	3149
21	火	トラウトサーモンの西京焼き 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	861	ミックスフライ(コロケ&メンチカツ) 生野菜 スパゲティサラダ 鶏野菜風汁 プリン	1345	ガパオライス 肉巻 生野菜 若芽の中華スープ	1139	3345
22	水	チーズハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	847	キムチ焼肉丼(豚) 飲茶焼売 生野菜 味噌汁 南瓜プリンタルト	1486	鶏竜田中華甘酢あんかけ 生野菜 小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	1186	3519
23	木	肉じゃが 味噌汁 牛乳 パナナ	1021	お好みエビカツバーガー 鶏肉入りコンソメスープ トマトジュース	ご飯 <small>+</small> 764	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 チャプチェ風 味噌汁	1135	朝食 <small>+</small> 2920
24	金	ベッパーパーボロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	820	かき揚げそば 半ライス チーズつくね 生野菜 ガトーショコラ	1214	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	978	3012
25	土	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	822	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	1058	チキンカツ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1101	2981
26	日	炒り豆腐包み焼き 彩り菜の花 味噌汁 牛乳	792	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	1319	まぐろのマスタードカツ 生野菜 ジャーマンポテト かき玉汁	968	3079
27	月	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	818	エビのトマトクリームパスタ 半ライス カラフルサラダ オニオンスープ レモンタルト	1071	照焼ハンバーグ 生野菜 パンプキンサラダ 具沢山味噌汁	1072	2961
28	火	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	763	ハヤシライス コーンサラダ フルーツカクテル	1131	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 ハッシュドポテト コーンポタージュ	1147	3041
29	水	ひじき入り玉子焼き 金平ごぼう 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	952	ネギトロ丼 ハムステーキ 生野菜 味噌汁	986	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 カレービーフン 中華卵スープ	1024	2962
30	木	食パン ジャム ハム&チーズ リーフサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	ご飯 <small>+</small> 1029	醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 メープルクリームワッフル	1100	たら塩焼焼き 胡瓜漬け とり天 生野菜 豚汁	910	朝食 <small>+</small> 3039
31	金	スペイン風オムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	808	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 クリームシチュー風スープ ジョア	1233	牛焼肉丼 エビ焼売 生野菜 味噌汁	1408	3449

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。