

令和7年2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	土	レモンウインナー キッシュ 味噌汁 牛乳	940	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 チーズタルト	1148	豚肉の生姜焼き 生野菜 タラモサラダ ごま鍋風スープ	1308	3396
2	日	ミニチキン黒胡椒 生野菜 味噌汁 牛乳	777	アジフライ 生野菜 上海塩焼きそば 具沢山味噌汁 原宿ドックココア	1253	ビーフストロガノフ グリーンサラダ ソファールレモン	1152	3182
3	月	ねぎま串 卵の花 味噌汁 牛乳	881	鯨分 ちらし寿司 豚しそチーズカツ 生野菜 味噌汁 福豆&塩豆大福	1311	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 麻婆春雨 五目スープ	1207	3399
4	火	つくね 柔らかかぼちゃ煮 味噌汁 牛乳	898	ナポリタン風 半ライス 海藻サラダ オニオンスープ エクレア	1057	サバの味噌煮 昆布豆腐煮 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁	998	2953
5	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	763	ハムカツ ケチャップ肉団子 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 マドレーヌ	1145	中華丼 チキンリング 生野菜 中華スープ	1169	3077
6	木	クロワッサン&バターロール ジャム ウインナー オニオンサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	894	ブルコギ風 たこの磯辺唐揚げ 生野菜 若芽の中華スープ 米粉ドックチョコ	1306	グリルチキンソルト 生野菜 マカロニサラダ コンソメスープ	1021	3221
7	金	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	847	担々麺 半ライス 春巻 生野菜 ストロベリータルト	1233	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 春雨サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1064	3144
8	土	若鶏のピカタ さつま金時 味噌汁 牛乳	958	卒業式 ごろごろ野菜カレー 彩りサラダ フルーツカクテル	1181	ミックスフライ(コロッケ&メンチカツ) 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁	1086	3225
9	日	厚焼玉子ウインナー 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	827	赤魚の塩麴焼き 沢庵 串カツ 生野菜 味噌汁 マロンワッフル	960	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 揚げ茄子の味噌炒め 芋煮豚汁	1189	2976
10	月	肉団子 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	928	骨なしピクチキン 生野菜 焼きビーフン ミネストローネ シュークリーム	1135	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1115	3178
11	火	アスパラベーコン巻 生野菜 味噌汁 牛乳	767	豚丼 小松菜のナムル 味噌汁 クレープ	1482	エビフライ ハムステーキ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て かき玉汁	1058	3307
12	水	タラの西京焼き おかず昆布 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	892	ガパオライス 香味肉焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	1076	若鶏の唐揚げ 生野菜 野沢菜ときのこの炒め煮 味噌汁	969	2937
13	木	あらびきウインナークロワッサン トマトミートオムレツ ポテトサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	708	サーモンフライ ハンバーグ 生野菜 ナポリタン クリームシチュー風スープ 南瓜マフィン	1419	豚バラソーテーガーリックソース 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁	1169	3296
14	金	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	806	味噌ラーメン 半ライス 小籠包 生野菜 チョコタルト	1179	チキンのハニーマスタード 生野菜 ジャーマンポテト コンソメスープ	1106	3091
15	土	チョリソー サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	1012	二色丼 たらとチーズのおつまみ天 生野菜 味噌汁 苺シュークリーム	1377	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 小倉風ソース焼うどん 寄せ鍋風スープ	1094	3483
16	日	スペイン風バイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	831	ビーフカレー アスパラ入りサラダ りんごゼリー	1196	三元豚のヒレカツ 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	1055	3082
17	月	つくね棒 金平れんこん 味噌汁 牛乳	901	豚のうま味噌炒め 生野菜 パンブキンサラダ けんちん汁 ガトーショコラ	1336	オムライス カラフルサラダ オニオンスープ	1070	3307
18	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	896	きつねもちそば 半ライス 大焼売 生野菜 野菜ジュース	918	サバみりん 野沢菜漬け ごま手羽 生野菜 豚汁	1187	3001
19	水	ミートボール 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳 バナナ	1003	ネギトロ丼 春巻 生野菜 味噌汁 桃タルト	1153	チキンソーテーピザ風ソース 生野菜 牛蒡サラダ 豚肉と大根のスープ	1186	3342
20	木	アンサンブルエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	833	ビーフシチュー プレーンパン 水菜サラダ プリン	718	豚のうま塩焼き 生野菜 チャブチェ風 ニラとカニカマのスープ	1157	2708
21	金	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	837	ツナトマトスパゲティ 半ライス ブロッコリー入りサラダ コンソメスープ メープルワッフル	1099	グリルチキンハーブ 生野菜 ポテトサラダ 具沢山味噌汁	962	2898
22	土	ラザーニャ 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 牛乳	880	エビカツ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 卵スープ ジョアプレーン	1128	牛丼 黒豚焼売 生野菜 味噌汁	1212	3220
23	日	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	817	鶏竜田中華甘酢あんかけ 生野菜 カレービーフン 中華スープ ベアシュークリーム	1411	ぶりの塩麴焼き ごま昆布 肉巻 生野菜 鶏野菜風汁	1024	3252
24	月	野菜ミンチ巻き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	879	キムチ焼肉丼(牛) 焼餃子 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキイチゴ	1468	チキンソーテーマトソース 生野菜 レモンのクリームバスタサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1158	3505
25	火	たらこ ナムル風サラダ 味噌汁 牛乳	765	味噌煮込みうどん 半ライス 竹輪天 生野菜 カスタードワッフル	1188	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュ	1019	2972
26	水	ほうれん草オムレツ 生野菜 味噌汁 牛乳	825	ポークチャップ炒め 生野菜 スパゲティサラダ オニオンスープ 焼プリンタルト	1327	五目ご飯 唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	1212	3364
27	木	食パン ジャム ハム&チーズ タマゴサラダ コンソメスープ 牛乳	1142	トラウトサーモンの西京焼き しば漬け 鶏天 生野菜 チゲ鍋風スープ ヤクルト	1047	豚の角煮 かに焼売 生野菜 味噌汁	1390	3579
28	金	金平包み焼き きのこと小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	907	カルボナーラ 半ライス コーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1103	グリルチキンタンドリー 生野菜 和風お豆サラダ青じそ風味 かき玉汁	842	2852

◎ 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、千歳校プロデュースの献立です。