

令和7年2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	土	レモンウインナー キッシュ 味噌汁 牛乳	964	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁 チーズタルト	1194	豚肉の生姜焼き 生野菜 タラモサラダ ごま鍋風スープ	1298	3456
2	日	ミニチキン黒胡椒 生野菜サラダ 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	1252	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	3181
3	月	ねぎま串 卵の花 味噌汁 牛乳	851	鯨分 ちらし寿司 豚しそチーズカツ 生野菜 味噌汁 福豆&シュークリーム	1105	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 麻婆春雨 五目スープ	1204	3160
4	火	つくね 柔らかか荀土佐煮 味噌汁 牛乳	898	メンチカツ 生野菜 ナポリタン オニオンスープ ミニ今川焼こしあん	1253	サバの味噌煮 昆布豆佃煮 ピーマンの肉詰めフライ 生野菜 味噌汁	1164	3315
5	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	843	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 マドレーヌ	1216	ハムカツ ケチャップ肉団子 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁	1057	3116
6	木	ウインナー オニオンサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1047	ブルコギ風 生野菜 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	1311	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	1049	3407
7	金	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	856	トンカツ 生野菜 焼ちゃんぽん 味噌汁 ストロベリータルト	1276	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 マロニーサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1047	3179
8	土	若鶏のピカタ さつま金時 味噌汁 牛乳	958	牛肉コロケ 生野菜 切干大根の煮物 味噌汁 ショコラブッセ	1092	カレーライス家庭風味 彩りサラダ ジョアブルーベリー	1271	3321
9	日	厚焼玉子ウインナー 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	836	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	952	骨なしピクチキン 生野菜 焼きビーフン ミネストローネ	1052	2840
10	月	味噌肉団子 豆のごま和えサラダ 味噌汁 牛乳	928	他人井 焼餃子 生野菜 味噌汁 シュークリーム	1287	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 芋煮豚汁	1323	3538
11	火	アスパラベーコン巻 大根サラダ 味噌汁 牛乳	778	牛井 もやしと胡瓜のナムル 味噌汁 クレープ	1232	エビフライ ハムステーキ 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1103	3113
12	水	タラの西京焼き おかず昆布 味噌汁 牛乳	820	五目チャーハン 香味肉焼売 生野菜 豆腐の中華スープ スイートポテト	1114	若鶏の唐揚げ 生野菜 胡瓜とハムの酢の物 味噌汁	1038	2972
13	木	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	970	サーモンフライ ハンバーグ 生野菜 ペンネソテー オニオンスープ 南瓜マフィン	1223	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁	1176	3369
14	金	ポテトチキンロール レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	811	味噌ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 チョコタルト	1207	麻婆豆腐 小籠包 生野菜 ニラとハムのスープ	1031	3049
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	1373	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	1098	3483
16	日	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	764	ハヤシライス アスパラ入りサラダ アップルジュース	1131	三元豚のヒレカツ 生野菜 もやしとザーサイの和え物 味噌汁	974	2869
17	月	つくね棒 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	899	カレーピラフ ささみスティック カラフルサラダ オニオンスープ ガトーショコラ	1209	豚のうま味噌炒め 生野菜 かぼちゃサラダ けんちん汁	1233	3341
18	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	915	きつねもちそば 半ライス 大焼売 生野菜 ぶどうジュース	916	塩サバ 野沢菜漬け ごま手羽 生野菜 豚汁	1185	3016
19	水	ミートボール 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳	871	ネギトロ丼 春巻 生野菜 味噌汁 桃タルト	1210	チキンソテーステーキソース 生野菜 牛蒡サラダ 豚肉と大根のスープ	1209	3290
20	木	アンサンブルエッグ レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	869	豚のうま塩焼き 生野菜 チャブチエ風 ニラとカニカマのスープ エクレア	1254	ビーフシチュー ポークソーセージ 水菜サラダ プリン	1212	3335
21	金	照焼ハンバーグ 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	851	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	油淋鶏 上海焼きそば 中華スープ	1214	3164
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 カレービーフン キャベツのスープ ジョアプレーン	1070	豚井 飲茶焼売 生野菜 味噌汁	1416	3366
23	日	ハムチーズピカタ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	834	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 焼ラーメンとんこつ 中華スープ ベアシュークリーム	1416	ほっけの塩麴焼き ごま昆布 肉巻 生野菜 鶏野菜風汁	918	3168
24	月	野菜ミンチ巻き 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	880	キムチ焼肉丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキイチゴ	1510	チキンソテーガリパタソース 生野菜 ペイザンヌサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	1133	3523
25	火	たらこ ナムルサラダ 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	おろしハンバーグ 生野菜 タコのオリーブドレ和え コーンポタージュ	1033	2986
26	水	ほうれん草オムレツ レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	892	五目ご飯 唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 焼プリンタルト	1333	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	1273	3498
27	木	ペッパーボロニア スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	913	銀ひらすの塩焼き しば漬け 鶏天 生野菜 チゲ鍋風スープ ヤクルト	1018	青椒肉絲 かに焼売 生野菜 味噌汁	916	2847
28	金	金平包み焼き 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	840	カルボナーラ 半ライス 海藻サラダ 鶏肉入りコンソメスープ チョコムース	1147	グリルチキンタンドリー 生野菜 サーモンサラダ和え かき玉汁	863	2850

◎ 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。