

令和7年3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	豆腐の肉そあん包み 柔らかか筍土佐煮 味噌汁 牛乳	853	鶏肉の照焼 生野菜 金平ごぼう けんちん汁 チーズパバロアシュークリーム	1099	アジフライ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1105	3057
2	日	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	854	ブルコギ風 生野菜 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 味噌汁 お米タルト	1269	フライドチキン 生野菜 ナポリタン ほうれん草とベーコンのスープ	1048	3171
3	月	ミニチキン南蛮 生野菜 味噌汁 牛乳	797	ひな祭り ひなちらし 串カツ 生野菜 すまし汁 ひなあられ 三色ゼリー	1174	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 野沢菜ときのこの炒め煮 味噌汁	1048	3019
4	火	ウインナー 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 牛乳	994	豚骨ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 塩バナラワッフル	1066	タラの塩麩焼き おかず昆布 大きなビザソースカツ 生野菜 具沢山味噌汁	945	3005
5	水	肉団子 ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 牛乳	891	チキンカレー オニオンサラダ フルーツカクテル	1189	三元豚のヒレカツ 生野菜 彩り菜の花 味噌汁	946	3026
6	木	南瓜グラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	897	フィッシュアンドチップス風 パン トマトコンソメスープ シュークリーム	844	グリルチキンソルト 生野菜 上海焼きそば 豚肉と大根のスープ	1043	2784
7	金	ねぎたま焼き さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳 プレーンヨーグルト	960	ベーコンとアスパラのトマトソーススパゲティ 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ	1159	照焼ハンバーグ 生野菜 フライポテト 味噌汁	1091	3210
8	土	ショーロンポー 生野菜 味噌汁 牛乳	820	サバのみぞれ煮 金時豆佃煮 あぶり焼きチキン 生野菜 寄せ鍋風スープ 薩摩芋タルト	1245	豚のうま塩焼き 生野菜 和風春雨サラダ 豆腐の中華スープ	1210	3275
9	日	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	780	豚丼 五色なます 味噌汁 ココアワッフル	1437	チキンソテーガーリックソース 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1109	3326
10	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	826	温玉きつねそば 半ライス つくね 生野菜 ビタミン野菜ジュース	1038	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 小松菜と揚げの煮物 ごま鍋風スープ	902	2766
11	火	ミートボール 生野菜 味噌汁 牛乳 バナナ	970	赤魚の西京焼き ごま昆布 肉じゃがフライ 生野菜 豚汁 エクレア	1161	ハヤシライス コーンサラダ オレンジゼリー	1131	3262
12	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	774	グリルチキンハーブ 生野菜 ジャーマンポテト ミネストローネ 原宿ドックメーブル	1079	エビフライ コンビネーションオムレツ 生野菜 焼うどん 味噌汁	1060	2913
13	木	板チョコデニッシュ レモンウインナー グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	800	豚肉の生姜焼き 生野菜 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 豆乳プリンタルト	1288	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 小松菜のナムル 中華スープ	1045	3133
14	金	ほっけの塩焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	838	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス 海藻サラダ 鶏肉入りコンソメスープ マドレーヌ	1028	チキンカツ 生野菜 焼きビーフン かき玉汁	1050	2916
15	土	アスパラベーコン巻 スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	830	牛焼肉丼 小松菜のお浸し 五目スープ ジョアマスカット	1397	チキンソテーガリバタソース 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁	1093	3320
16	日	チョリソー 生野菜 味噌汁 牛乳	876	ハンバーグジャリアピソース 生野菜 ハッシュドポテト コンソメスープ 米粉ドックチョコ	1193	ソースカツ丼 切干大根煮 味噌汁	1151	3220
17	月	照焼チキン 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	904	肉うどん 半ライス 焼売 生野菜 クレープ	1038	塩サバ つば漬け とろたまハムカツ 生野菜 チゲ鍋風スープ	1105	3047
18	火	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	781	ネギトロ丼 肉巻 生野菜 味噌汁 林檎タルト	1092	若鶏の唐揚げ 生野菜 牛蒡サラダ ニラとベーコンのスープ	1118	2991
19	水	オムレツ 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	897	ポークチャップ炒め 生野菜 レモンのクリームパスタサラダ オニオンスープ	1269	ガバオライス 肉団子 生野菜 豚肉と大根のスープ	1162	3328
20	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハム&チーズ リーフサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	704	二色丼 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁 桜餅	1413	肉厚メンチカツ 生野菜 ナポリタン クリームシチュー風スープ	1307	3424
21	金	ポテトチキンロール 生野菜 味噌汁 牛乳	802	トラウトサーモンの西京焼き 沢庵 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 具沢山味噌汁 番シュークリーム	1170	チキンソテージンジャーソース 生野菜 タマゴサラダ コンソメスープ	1159	3131
22	土	チーズハンバーグ キッシュ 味噌汁 牛乳	932	トンカツ 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 ガトーショコラ	1176	牛丼 豆のごま和えサラダ 味噌汁	1226	3334
23	日	肉じゃが 味噌汁 牛乳	902	ミニオープンキャンパス(大学校) シーフードカレー コールスローサラダ プリン	1176	骨なしビックチキン 生野菜 焼きちゃんぽん 卵スープ	1068	3146
24	月	炒り豆腐包み焼き 彩り小松菜 味噌汁 牛乳	781	ミートスパゲティ 半ライス カラフルサラダ ほうれん草とベーコンのスープ レモンタルト	1196	グリルチキンタンドリー 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁	921	2898
25	火	黒酢肉団子 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	929	豚バラソテーガーリックソース はんぺんチーズサンド 生野菜 具沢山味噌汁 ベアクリームワッフル	1312	オムライス アスパラ入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1078	3319
26	水	焼売 生野菜 味噌汁 牛乳	830	ビーフシチュー パン 水菜サラダ チョコムース	1281	ささみ梅しそカツ 生野菜 ソース焼きそば 中華スープ	997	3108
27	木	食パン ジャム ホワイトオムレツ ポテトサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1041	キムチ焼肉丼(豚) ひじき煮 味噌汁 ショコラブッセ	1430	ぶりの塩麩焼き 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	939	3410
28	金	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	829	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 今川焼カスタード	1020	ハンバーグトマトソース 生野菜 オニオンリング コーンポターージュ	1243	3092
29	土	だし巻き玉子 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	824	豚バラのうま味噌炒め エビフリッター 生野菜 味噌汁 ブルーベリータルト	1268	チキンソテーハニーマスタード 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁	1103	3195
30	日	たらこ ナムル風サラダ 味噌汁 牛乳	756	ハムカツ トマトオムレツ 生野菜 パンプキンサラダ 味噌汁 米粉カップケーキメーブル	1172	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ アロエヨーグルト	1122	3050
31	月	ペッパーポロニア 生野菜 味噌汁 牛乳	811	中華丼 春巻 生野菜 若芽の中華スープ ヤクルト	1191	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 チャプチェ風 味噌汁	1181	3183

◎ 都合により変更する事があります。

単位:k cal

◎ 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。