

# 令和7年3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	豆腐の肉みそあん包み 柔らかか筍土佐煮 味噌汁 牛乳	853	アジフライ 生野菜 塩焼きそば 味噌汁 チーズババロアシュークリーム	1188	鶏肉の照焼 生野菜 金平ごぼう けんちん汁	1040	3081
2	日	ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	855	ブルコギ風 生野菜 もやしとハムのナムル 味噌汁 お米タルト	1263	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	1089	3207
3	月	ミニチキン南蛮 レタスとキャロットのサラダ 味噌汁 牛乳	806	<b>ひな祭り</b> ひなちらし 串カツ 生野菜 すまし汁 桜餅	1133	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁	1088	3027
4	火	ウィンナー 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	ほっけの西京焼き おかず昆布 大きなビザソースカツ 生野菜 具沢山味噌汁	1009	3069
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 ジョアプレーン	1239	ヒレカツ 生野菜 菜の花の辛子和え 味噌汁	893	3023
6	木	南瓜グラタン 大根サラダ 味噌汁 牛乳	906	タラカツ ハムステーキ 生野菜 中華くらげ和え 味噌汁 シュークリーム	1008	チキンソテーガーリックソース 生野菜 上海焼きそば 豚肉と大根のスープ	1154	3068
7	金	ねぎたま焼き さつま金時リンゴ味 味噌汁 牛乳	938	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス 彩りサラダ オニオンスープ 白ぶどうジュース	998	照焼ハンバーグ 生野菜 ブロッコリーとハムのマヨ和え 味噌汁	1186	3122
8	土	ショーロンポー 枝豆入りサラダ 味噌汁 牛乳	836	塩サバ つぼ漬け あぶり焼きチキン 生野菜 寄せ鍋風スープ 薩摩芋タルト	1249	豚のうま塩焼き 生野菜 マロニーサラダ 豆腐の中華スープ	1171	3256
9	日	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	781	豚丼 なます 味噌汁 ココアワッフル	1470	グリルチキンソルト 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	987	3238
10	月	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	859	温玉きつねそば 半ライス つくね 生野菜 アップルジュース	1020	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 小松菜と揚げの煮浸し ごま鍋風スープ	948	2827
11	火	ミートボール 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	853	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	1156	ハヤシライス コーンサラダ ミルージュ	1144	3153
12	水	筑前煮 味噌汁 牛乳	854	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 原宿ドックメープル	1122	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	3036
13	木	レモンウィンナー グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	976	豚肉の生姜焼き 生野菜 マカロニサラダ 味噌汁 豆乳プリンタルト	1375	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 棒棒鶏サラダ和え 中華スープ	1046	3397
14	金	ほっけの塩焼き 高菜油炒め 味噌汁 牛乳	837	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 マドレーヌ	1072	ジャンボチキンカツ 生野菜 ひじきの中華ソテー かき玉汁	1114	3023
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	1403	チキンソテーガリバタソース 生野菜 焼きビーフン 味噌汁	1091	3324
16	日	チョリソー 生野菜サラダ 味噌汁 牛乳	877	おろしハンバーグ 生野菜 ポテトサラダ コンソメスープ 米粉ドックチョコ	1239	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 切干大根煮 味噌汁	1025	3141
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	サバの味噌煮 金時豆佃煮 とろたまハムカツ 生野菜 チゲ鍋風スープ	1300	3242
18	火	野菜ミンチ巻き レタスと胡瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	820	ネギトロ丼 肉巻 生野菜 味噌汁 林檎タルト	1149	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	1197	3166
19	水	スペイン風オムレツ 和風お豆サラダ 味噌汁 牛乳	843	キムチチャーハン 肉団子 生野菜 豚肉と大根のスープ ぶどうジュース	1189	ポークチャップ炒め 生野菜 青梗菜のピーナッツ和え オニオンスープ	1096	3128
20	木	ハムステーキ 生野菜サラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	845	肉厚メンチカツ 生野菜 ペンネソテー クリームスープ おはぎ	1370	二色丼 三色野菜とすり身の落とし揚げ 生野菜 味噌汁	1215	3430
21	金	ポテトチキンロール 和風サラダ 味噌汁 牛乳	850	銀ひらすの塩焼き 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	1140	チキンソテージンジャーソース 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 コンソメスープ	1083	3073
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 蒸し鶏根菜ごまサラダ 味噌汁 ガトーショコラ	1170	牛丼 もやしとザーサイの和え物 味噌汁	1142	3244
23	日	肉じゃが 味噌汁 牛乳	921	ポークカレー コールスローサラダ プリン	1234	骨なしビックチキン 生野菜 焼きちゃんぽん 卵スープ	1067	3222
24	月	炒り豆腐包み焼き 白菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	823	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	1207	チキンソテーステーキソース 生野菜 タコのオリーブドレ和え 味噌汁	1065	3095
25	火	黒酢肉団子 サツマイモサラダ 味噌汁 牛乳	929	ハヤシ風エッグチキンライス 白身フライ アスパラ入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ ベアクリームワッフル	1293	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 はんぺんチーズサンド 生野菜 具沢山味噌汁	1240	3462
26	水	焼売 レタスとコーンのサラダ 味噌汁 牛乳	893	ささみ梅しそカツ 生野菜 お好み焼き 中華スープ スイートポテト	1195	ビーフシチュー チキンナゲット 水菜サラダ チョコムース	1202	3290
27	木	ホホワイトオムレツ ポテトサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	932	キムチ焼肉丼 ひじき煮 味噌汁 ショコラブッセ	1403	たらみりん 野沢菜漬け フランクフルト 生野菜 味噌汁	807	3142
28	金	チキンのチーズ焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	891	醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 今川焼カスタード	1098	ハンバーグケチャップソース 生野菜 サーモンサラダ和え コーンポタージュ	1048	3037
29	土	だし巻き玉子 小松菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	808	メンチカツ 生野菜 チャップチェ風 味噌汁 ブルーベリータルト	1132	グリルチキンタンドリー 生野菜 スパゲティサラダ 味噌汁	997	2937
30	日	たらこ ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	756	ハムカツ トマトオムレツ 生野菜 かぼちゃサラダ 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1165	ビーフストロガノフ ブロッコリー入りサラダ ソーフル	1156	3077
31	月	ペッパーポロニア レタスとアスパラのサラダ 味噌汁 牛乳	841	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 青梗菜と揚げの煮浸し 味噌汁	1147	3179

◎ 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。