

令和7年4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	火	えびグラタン 生野菜 味噌汁 牛乳	775	タラの西京焼き ごま昆布 ウィンナー 生野菜 坦々ごま鍋風スープ ミニエクレア	1097	三元豚のヒレカツ 生野菜 なすの甘辛煮 味噌汁	1044	2916
2	水	厚巻玉子(かに風味) 柔らかか荀土佐煮 味噌汁 牛乳	828	グリルチキンソルト 生野菜 焼うどん かき玉汁 ココアワッフル	1111	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 ビック焼売 生野菜 豆腐の中華スープ	1146	3085
3	木	クロワッサン&バターロール ジャム ハムステーキ オニオンサラダ コンソメスープ 牛乳	781	アジフライ 生野菜 レモンクリームパスタサラダ 具沢山味噌汁 ストロベリータルト	1283	豚のうま塩焼き 生野菜 金平ごぼう 味噌汁	1156	3220
4	金	豆腐の肉みそあん包み 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	841	チキンと洋野菜のトマトクリームスパゲティ 半ライス グリーンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ マドレーヌ	1132	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 タラモサラダ 味噌汁	1122	3095
5	土	ミニチキン南蛮 生野菜 味噌汁 牛乳	795	ハヤシライス 彩りサラダ グレープゼリー	1126	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め カルビメンチ 生野菜 けんちん汁	857	2778
6	日	チーズ肉団子 生野菜 味噌汁 牛乳	870	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 彩り菜の花 芋煮豚汁 ジョアブレン	1186	サーモンフライ レモンウィンナー 生野菜 塩焼きそば 味噌汁	1145	3201
7	月	じゃが芋のピリ辛煮 味噌汁 牛乳	857	牛焼肉丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 メープルクリームワッフル	1556	若鶏の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ 豚肉と大根のスープ	1143	3556
8	火	京風玉子(ネギ入り) 卵の花 味噌汁 牛乳 苺ヨーグルト	946	おばけそば 半ライス グリルチキン醤油 生野菜	935	メンチカツ&チーズコロッケ 生野菜 ほうれん草とベーコンのバター風味 鶏肉入りコンソメスープ	1110	2991
9	水	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	779	ほっけの塩焼き つぼ漬け 大きなマヨたまカツ 生野菜 味噌汁 チョコタルト	1108	ガパオライス 網目春巻 生野菜 ニラとベーコンのスープ	1187	3074
10	木	食パン ジャム ハム&チーズ ポテトサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	1137	五目ご飯 唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 ババロアシュークリーム	1259	豚肉の生姜焼き 生野菜 小松菜と揚げの煮物 ごま鍋風スープ	1161	3557
11	金	アスパラベーコン巻 ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 牛乳	828	チキンカツ 生野菜 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁 原宿ドックココア	1093	豚の角煮 ツナオムレツ 生野菜 味噌汁	1403	3324
12	土	黒酢肉団子 野沢菜ときのこの炒め煮 味噌汁 牛乳	849	入寮日 牛丼 鶏天 生野菜 味噌汁 プリン	1323	グリルチキンハーブ 生野菜 パンプキンサラダ ミネストローネ	994	3166
13	日	スペイン風ベイクドエッグ 生野菜 味噌汁 牛乳	827	入学式 ビーフカレー アスパラ入りサラダ ブレーンヨーグルト	1207	ハンバーグシャリアピンソース 生野菜 ハッシュドポテト コンソメスープ	1068	3102
14	月	マスの塩麴焼き おかず昆布 味噌汁 牛乳	872	ポークチャップ炒め 生野菜 タマゴサラダ オニオンスープ チーズタルト	1407	ソースカツ丼 小松菜のナムル 味噌汁	1142	3421
15	火	若鶏の胡麻照焼 緑野菜のベベロンチーノ 味噌汁 牛乳 パナナ	978	イカの明太子クリームパスタ 半ライス コーンサラダ 豚肉と大根のスープ ジョア	1134	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 和風春雨サラダ 五目スープ	1198	3310
16	水	チオリソー さつま金時レモン味 味噌汁 牛乳	995	チキンソテーガリパソース 生野菜 ジャーマンポテト ほうれん草とベーコンのスープ 米粉ドックチョコ	1195	ハムカツ ケチャップ肉団子 生野菜 牛蒡サラダ 味噌汁	1143	3333
17	木	メロンパン アンサンブルエッグ コールスローサラダ 鶏肉入りコンソメスープ 牛乳	728	まぐろのマスタードカツ 生野菜 焼きビーフン 鶏野菜風汁 クレープ	1134	二色丼 えびと豆腐のふんわり天 生野菜 味噌汁	1206	3068
18	金	ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	854	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ガトーショコラ	1098	サバの生姜煮 昆布豆佃煮 フランクフルト 生野菜 チゲ鍋風スープ	1115	3067
19	土	ポテトチキンロール 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 味噌汁 牛乳	845	ビーフストロガノフ 海藻サラダ フルーツカクテル	1057	エビフライ ホワイトオムレツ 生野菜 ナポリタン コーンポタージュ	1060	2962
20	日	炒り豆腐包み焼き ナムルサラダ 味噌汁 牛乳	815	若鶏の醤油香り揚げ 生野菜 上海風塩焼きそば 若芽の中華スープ 豆乳プリンタルト	1073	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 豆のごま和えサラダ 具沢山味噌汁	1211	3099
21	月	チキンのチーズ焼き 生野菜 味噌汁 牛乳	825	カレーうどん 半ライス 牛肉コロッケ 生野菜 野菜ジュース	1205	チキンのラタトゥイユ風 生野菜 サツマイモサラダ コンソメスープ	1147	3177
22	火	肉じゃが 味噌汁 牛乳	903	ネギトロ丼 大粒焼売 生野菜 味噌汁 苺シュークリーム	1042	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 スパゲティサラダ クリームスープ	1076	3021
23	水	野菜ミンチ巻き 生野菜 味噌汁 牛乳	803	ブルコギ風 はんぺんチーズサンド 生野菜 中華スープ マロンワッフル	1348	トラウトサーモンの西京焼き 野沢菜漬け フライドチキン 生野菜 味噌汁	939	3090
24	木	だし巻き玉子 チャブチェ風 味噌汁 牛乳	837	照焼ハンバーグ 生野菜 ポテトサラダ ミネストローネ ペアシュークリーム	1251	中華丼 焼餃子 生野菜 味噌汁	1073	3161
25	金	ペッパーポロニア キッシュ 味噌汁 牛乳 ヨーグルトブレン	963	たっぷり野菜のスパゲティ 半ライス 水菜サラダ コンソメスープ	1085	グリルチキンタンドリー 生野菜 和風お豆サラダ 卵スープ	845	2893
26	土	たらこ 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳	772	豚丼 タコの磯辺唐揚げ 生野菜 味噌汁 チョコムース	1597	大分風とり天(おろし付き) 生野菜 ソース焼きそば 具沢山味噌汁	1166	3535
27	日	ハムチーズピカタ 生野菜 味噌汁 牛乳	822	ミニオープンキャンパス(大学校) 鶏竜田中華甘酢あんかけ 生野菜 小松菜の胡麻和え 若芽の中華スープ 桃タルト	1287	ポークカレー カラフルサラダ ヨーグルト飲料	1276	3385
28	月	筑前煮 味噌汁 牛乳	776	豚骨醤油ラーメン 半ライス 春巻 生野菜 ヤクルト	1176	サバみりん 沢庵 メンチカツ 生野菜 豚汁	1146	3098
29	火	焼鳥 卵の花サラダ 味噌汁 牛乳	856	豚のうま味噌炒め 生野菜 中華春雨サラダ 味噌汁 クリームブッセ	1316	オムライス ブロッコリー入りサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1079	3251
30	水	照焼ハンバーグ 生野菜 味噌汁 牛乳	856	キムチ焼肉丼(牛) 小籠包 生野菜 ニラとカニカマのスープ 米粉カップケーキ苺	1452	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 ポテトサラダ オニオンスープ	1123	3431

◎ 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、輪島校プロデュースの献立です。