

# 予 定 献 立 表 (11月分)

| 日<br>(曜)                        | 朝 食                                                                         | 昼 食                                                                                     | 夕 食                                                              | 日<br>(曜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 朝 食                                                                            | 昼 食                                                                                         | 夕 食                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(日)<br><br>自衛隊記念日          | パン食<br>(パン2個、乳飲料)                                                           | 牛すき煮(生卵or温泉卵)<br>じゃがもち味噌汁<br>魚ソーと海草のミックスサラダ<br>果実ヨーグルト<br>1126kcal                      | から揚げ弁当<br><br>※食堂配食④一般は各自持ち帰り<br>⑥学生は部隊配食16:00~                  | 9<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | さばみりん焼 小松菜生姜和え<br>塩レモン焼そば 納豆 生卵or玉子ソース<br>焼麩・白菜の味噌汁<br>乳飲料 878kcal<br>orパン食    | サイコロステーキ・ハンバーグ<br>ミネストローネスープ<br>エッグブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>1215kcal                       | まぐろとねぎとろの盛合せ<br>油揚げと若布の味噌汁<br>鶏五目塩こうじ煮<br>ゆず白菜漬<br>875kcal                |
| 2<br>(月)                        | 旨辛チキン いんげんごま和え<br>ミニ笹かま 納豆 生卵or玉子ソース<br>巻麩・じゃが芋の味噌汁<br>乳飲料 836kcal<br>orパン食 | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>きしめん※愛知のご当地麺<br>海鮮れんこんはさみ天・えび天<br>塩昆布胡瓜 1291kcal<br>スプーンで食べる手作り夏みかんういろ | ドライハヤシ<br>ロングウインナーソーサー・サラダ<br>福神漬<br>カルデツ飲料or乳飲料<br>1443kcal     | 10<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | オムレツ サラダ<br>甘酢チキン 胡瓜浅漬<br>豆腐・かぶの味噌汁<br>乳飲料 864kcal<br>orパン食                    | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>大判きつね・ごぼうとうどんorそば<br>パンブキンエッグ・野菜和風和え<br>味付のり 1049kcal<br>バナナorミニスムージー      | 回鍋肉<br>すり身ワンタンの白湯スープ<br>くらげとチンゲン菜の辛子ナムル<br>中学芋<br>1037kcal                |
| 3<br>(火)<br><br>文化の日            | パン食<br>(パン2個、乳飲料)                                                           | さば生姜煮<br>鶏ごぼう味噌汁<br>高野の玉子とし<br>キウイみかん缶<br>1088kcal                                      | 豚肉と春雨のオイスターソース炒め<br>豆腐のキムチスープ<br>くわいとチンゲン菜のかに蒲サラダ<br>1021kcal    | 11<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 玉子焼 野菜炒め<br>レバー肉団子 茶漬けorのり佃煮<br>油揚げ・大根の味噌汁<br>乳飲料 789kcal<br>orパン食             | <地産地消献立><br>わかめご飯or白飯<br>チキンチキンれんこん(長州鶏と岩国れんこん)<br>きのこ豆腐味噌汁 エッグポテトサラダ<br>柿or甘夏パイン缶 1277kcal | 赤魚レモンペッパー焼<br>・ボイルウインナー<br>コーンクリームスープ<br>なすと挽肉のトマト煮 1175kcal<br>(学)アーモン飲料 |
| 4<br>(水)                        | オムレツ キャベツコンソメ煮<br>かんぱちバーグ ふりかけ<br>焼豆腐・白菜の味噌汁<br>乳飲料 817kcal<br>orパン食        | <卒業前祝い献立><br>エビピラフor白飯<br>ロースビーフ オニオンクリームスープ<br>なすのツナトマト煮 1249kcal<br>ティラミスorフロズンヨーグルト  | 若鶏ごま照焼<br>厚揚げと若布の味噌汁<br>里芋とブロッコリーのチーズたらこサラダ<br>1065kcal<br>(学)大福 | 12<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | いわし生姜煮 彩り五目浸し しそ昆布<br>たくあん漬 納豆 生卵or温泉卵<br>厚揚げ・さつま芋の味噌汁<br>乳飲料 858kcal<br>orパン食 | <リクエスト献立(隊司令部・2大隊)><br>トルコライス※長崎のご当地グルメ<br>洋風玉子スープ<br>ミニ野菜サラダ 1463kcal<br>フルーツcheerフルーツクリーム | 牛皿<br>タイツみれと舞茸の味噌汁<br>ハムと小松菜の白酢和え<br>1180kcal                             |
| 5<br>(木)<br><br>#133・#35<br>卒業式 | 照焼ハンバーグ 小松菜椎茸和え<br>塩焼そば 納豆 生卵orゆで卵<br>油揚げ・大根の味噌汁<br>乳飲料 902kcal<br>orパン食    | 豚ヒレカツカレー<br>かつお風味野菜ミックスサラダ<br>福神漬・らっきょう漬<br>乳飲料or野菜果実飲料<br>1463kcal                     | 太刀魚ゆかり焼・信田煮<br>芋煮味噌汁<br>トマトとしそのもずく和え<br>920kcal                  | 13<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | オムレツ ほうれん草コーン<br>スパイスハム 小魚佃煮<br>焼豆腐・白菜の味噌汁<br>乳飲料 786kcal<br>orパン食             | 栗入り雑穀ご飯or白飯<br>ミックスフライ(鮭・エビ・生姜メンチ)<br>厚揚げともずくの味噌汁<br>肉じゃが<br>フルーツゼリー 1388kcal               | チンジャオロース弁当<br><br>(学)ビタミンゼリー飲料<br>※部隊配食16:00~                             |
| 6<br>(金)                        | 玉子焼 筑前煮<br>さんまみぞれ煮 辛子明太子<br>厚揚げ・焼なすの味噌汁<br>乳飲料 860kcal<br>orパン食             | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>チャンボン<br>春巻・サラダ<br>韓国のみ 1316kcal<br>杏仁豆腐orマンゴープリン                      | とりそぼろ弁当<br><br>(学)スムージー<br>※部隊配食16:00~                           | 14<br>(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | パン食<br>(パン2個、乳飲料)                                                              | 麻婆豆腐<br>ビーフンとトマトの玉子スープ<br>ごぼうといんげんのサラダ<br>杏仁フルーツ<br>1072kcal                                | 若鶏みそクリーム煮<br>油揚げと海草の柚香みぞれ汁<br>ピーマンともやしのかつお風味和え<br>1119kcal                |
| 7<br>(土)                        | パン食<br>(パン2個、乳飲料)                                                           | さわら竜田揚げ・牛肉コロケ<br>豆腐と若布のかき玉味噌汁<br>ベーコンと白菜のあっさり煮<br>ヨーグルトor果実ゼリー<br>1229kcal              | ポーキイタリアン煮込み<br>挽肉とお豆のカレーポタージュスープ<br>ツナとレタスのシーザーサラダ<br>1232kcal   | ★献立ウォッチ~11月19日は航空自衛隊食育の日です~<br>青柚子と唐辛子で作る「柚子こしょう」を下味に使用した防府南基地オリジナルの季節の空上げです。<br>★そして毎月、月末金曜日は「空上げ(からあげ)の日」...今月2度目の空上げ!!<br>航空自衛隊全体でより上を目指す(向上心)意味を込めて、「空上げ(からあげ)・・・鶏肉使用」を提供します。<br>おなじみの防府南基地地産地消空上げです。ハーフ入り飼料で平飼いたれた山口県産長州ごいを使用し、ガーリック<br>あらびき塩こしょう味のシンプルながらあげと防府産もろみ味噌を使用したマヨソースをかけからめたからあげの2種類。<br>★ご当地メニュー紹介~<br>・トルコライス:一皿にピラフやナポリタン、とんかつ等の洋食を贅沢に盛り合わせたものです。<br>※語源は謎...東西の文化が交わる国(トルコ)になぞらえた説、トリコロール(3色)が変化した説、考案したシェフや店名に由来する説<br>・和歌山風ラーメン:豚骨しょうゆベースのスープと細めのストレート麺が特徴、「かまぼこ」がのりが定番。 |                                                                                |                                                                                             |                                                                           |
| 8<br>(日)                        | パン食<br>(パン2個、乳飲料)                                                           | きのこの親子丼<br>みそけんちん汁<br>魚ソーとひじきの和風ミックスサラダ<br>乳酸菌飲料<br>1121kcal                            | しょうが焼き弁当<br><br>※食堂配食④一般は各自持ち帰り<br>⑥学生は部隊配食16:00~                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                                                                                             |                                                                           |

※ ごはんは、精白米120g(410kcal)を基準として、全ての献立のエネルギー量に含まれています。ただし、カレー及び丼の場合は145g(496kcal)、麺の場合はご飯はありません。

※ 平日の朝食は、米食(ご飯、味噌汁、副食、乳飲料)とパン食(パン2個、乳飲料)の選択メニューです。