

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 6月

[農業大学校]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ 白菜ソテー 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け さつま芋とすき昆布の煮物 漬物 乳酸菌飲料	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ ウインナー ごぼうサラダ プリン	ご飯 味噌汁 玉子焼き 切干大根煮 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 菜の花の磯部和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 シュウマイ ソーセージと野菜炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き ひじき煮 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 739 kcal 脂 質 : 16.9 g たんぱく質 : 29.4 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー : 686 kcal 脂 質 : 8.4 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 740 kcal 脂 質 : 41.5 g たんぱく質 : 26.0 g 塩 分 : 4.7 g	エネルギー : 637 kcal 脂 質 : 8.1 g たんぱく質 : 21.2 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 4.5 g たんぱく質 : 22.9 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 708 kcal 脂 質 : 15.8 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 740 kcal 脂 質 : 15.9 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 3.4 g
昼食	鶏ひき肉のピリ辛親子丼 中華スープ 青梗菜ともやしの塩昆布和え	梅うどん ささみフライ クレープ(いちご)	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き すき昆布の煮物 春菊のごま和え	かき揚げ丼 味噌汁 かぶときゅうりの浅漬け わらび餅	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 彩りキッシュ	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル(バター醤油) スナップエンドウとベーコン炒め 大根とハムのマリネサラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ 金平ごぼう きゅうりの酢の物
	エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 18.4 g たんぱく質 : 33.8 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 499 kcal 脂 質 : 14.2 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 672 kcal 脂 質 : 14.5 g たんぱく質 : 27.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 644 kcal 脂 質 : 12.3 g たんぱく質 : 12.0 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 690 kcal 脂 質 : 20.8 g たんぱく質 : 33.8 g 塩 分 : 6.0 g	エネルギー : 646 kcal 脂 質 : 15.3 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 826 kcal 脂 質 : 28.4 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 3.0 g
夕食	ご飯 味噌汁 鯰の南部焼き 肉じゃが オクラの胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚の味噌漬け焼き 蓮根きんぴら 白菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏のマーマレード焼き がんもどきと根菜の含め煮 キャベツともやしの生姜和え	ご飯 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き じゃが芋のヘーコン炒め ひじきと小松菜のマヨサラダ	ご飯 味噌汁 チンジャオロース風 揚げ物 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 菜の花のナムル さつま芋のレモン煮	ご飯 味噌汁 たらのチーズ焼き きのこソテー 小松菜の和え物
	エネルギー : 706 kcal 脂 質 : 15.4 g たんぱく質 : 27.6 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 16.6 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 669 kcal 脂 質 : 15.4 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 741 kcal 脂 質 : 23.8 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 781 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 39.0 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 847 kcal 脂 質 : 25.6 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 1.5 g	エネルギー : 570 kcal 脂 質 : 7.5 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 2.3 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2139 kcal 脂 質 : 50.7 g たんぱく質 : 90.8 g 塩 分 : 10.9 g	<一日合計> エネルギー : 1879 kcal 脂 質 : 39.2 g たんぱく質 : 72.1 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2081 kcal 脂 質 : 71.4 g たんぱく質 : 79.2 g 塩 分 : 10.4 g	<一日合計> エネルギー : 2022 kcal 脂 質 : 44.2 g たんぱく質 : 59.9 g 塩 分 : 9.4 g	<一日合計> エネルギー : 2059 kcal 脂 質 : 46.4 g たんぱく質 : 95.7 g 塩 分 : 11.4 g	<一日合計> エネルギー : 2201 kcal 脂 質 : 56.7 g たんぱく質 : 69.0 g 塩 分 : 7.5 g	<一日合計> エネルギー : 2136 kcal 脂 質 : 51.8 g たんぱく質 : 76.5 g 塩 分 : 8.7 g

*都合により献立を変更することがあります。