

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 6月29日(月)~7月5日(日)

[農業大学校]

	6/29(月)	30(火)	7/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食	ご飯 味噌汁 シウマイ 白菜のゆずポン酢和え 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き もやしの三色炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 竹輪とキャベツ炒め 漬物 ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ 厚焼き玉子&ウィンナー ごぼうサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ミートインオムレツ 青梗菜のオイスター炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 里芋の煮物 漬物 ジョア
	エネルギー : 637 kcal 脂質 : 9.0 g たんぱく質 : 19.8 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 679 kcal 脂質 : 11.2 g たんぱく質 : 18.2 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 581 kcal 脂質 : 4.7 g たんぱく質 : 23.8 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 572 kcal 脂質 : 5.0 g たんぱく質 : 21.5 g 塩分 : 3.4 g	エネルギー : 528 kcal 脂質 : 27.5 g たんぱく質 : 16.5 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 718 kcal 脂質 : 16.2 g たんぱく質 : 24.1 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 674 kcal 脂質 : 5.2 g たんぱく質 : 25.7 g 塩分 : 3.3 g
昼食	ご飯 クリームシチュー 目玉焼きフライ レタスときゅうりのサラダ	わかめご飯 味噌汁 カレー煮付 キャベツとツナ炒め ほうれん草の白和え	あさりとキャベツのペペロンチーノ わかめスープ えびフライ	ご飯 味噌汁 夏野菜と豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮物 春雨の酢の物	キムチチャーシュー丼 味噌汁 白菜と菜の花の和え物 バーモクーヘン	ご飯 味噌汁 鶏の塩から揚げ ミックスサラダ 蓮根きんぴら	ビビンバ丼 中華スープ 水餃子
	エネルギー : 1003 kcal 脂質 : 40.2 g たんぱく質 : 36.3 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 475 kcal 脂質 : 6.7 g たんぱく質 : 24.7 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 564 kcal 脂質 : 16.7 g たんぱく質 : 25.4 g 塩分 : 4.7 g	エネルギー : 845 kcal 脂質 : 29.0 g たんぱく質 : 25.0 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 650 kcal 脂質 : 7.6 g たんぱく質 : 23.2 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 691 kcal 脂質 : 18.7 g たんぱく質 : 21.6 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 808 kcal 脂質 : 28.8 g たんぱく質 : 26.7 g 塩分 : 3.1 g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のゆずみそ焼き ビーフン炒め 青梗菜ともやしの磯部和え	ご飯 味噌汁 豚のハニーマスタードソース がんとどきと根菜の含め煮 アスパラと卵サラダ	ご飯 味噌汁 鶏のごまがらめ こんにゃくとさつま揚げの七味炒 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け とうもろこしの香ばし揚げ ごぼうと人参のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と玉子の炒め物 里芋の煮ころがし キャベツと大根の生姜和え	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け 山菜と竹輪の煮物 ほうれん草のからし和え	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 小松菜のバターソテー 大根とハムのマリネサラダ
	エネルギー : 664 kcal 脂質 : 11.7 g たんぱく質 : 28.1 g 塩分 : 3.5 g	エネルギー : 820 kcal 脂質 : 29.9 g たんぱく質 : 35.0 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 785 kcal 脂質 : 24.2 g たんぱく質 : 26.2 g 塩分 : 4.7 g	エネルギー : 811 kcal 脂質 : 20.5 g たんぱく質 : 27.9 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 734 kcal 脂質 : 20.5 g たんぱく質 : 22.7 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 645 kcal 脂質 : 9.7 g たんぱく質 : 27.9 g 塩分 : 4.2 g	エネルギー : 687 kcal 脂質 : 18.4 g たんぱく質 : 26.1 g 塩分 : 3.1 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2304 kcal 脂質 : 60.9 g たんぱく質 : 84.2 g 塩分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 1974 kcal 脂質 : 47.8 g たんぱく質 : 77.9 g 塩分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 1930 kcal 脂質 : 45.6 g たんぱく質 : 75.4 g 塩分 : 12.4 g	<一日合計> エネルギー : 2228 kcal 脂質 : 54.5 g たんぱく質 : 74.4 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 1912 kcal 脂質 : 55.6 g たんぱく質 : 62.4 g 塩分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2054 kcal 脂質 : 44.6 g たんぱく質 : 73.6 g 塩分 : 9.8 g	<一日合計> エネルギー : 2169 kcal 脂質 : 52.4 g たんぱく質 : 78.5 g 塩分 : 9.5 g

\*都合により献立を変更することがあります。