

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 7月

[農業大学校]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	ご飯 味噌汁 目玉焼きフライ もやしの三色炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ほっけの粕漬け 切り干し大根の煮物 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハムカツ ひじき煮 漬物 乳酸菌飲料	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ウインナー ごぼうサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け さつま芋と昆布の煮物 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏つくね じゃが芋のペーコン炒め 漬物 プリン
	エネルギー : 849 kcal 脂 質 : 25.7 g たんぱく質 : 27.7 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 1034 kcal 脂 質 : 43.6 g たんぱく質 : 34.7 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー : 670 kcal 脂 質 : 6.8 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 780 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 644 kcal 脂 質 : 29.6 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 671 kcal 脂 質 : 8.9 g たんぱく質 : 27.2 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 804 kcal 脂 質 : 22.1 g たんぱく質 : 25.1 g 塩 分 : 3.4 g
昼食	ご飯 味噌汁 シイラのゆず味噌焼き きのこのパタぽん炒め ツナと大葉の大根サラダ	盛岡冷麺 にらチヂミ シュークリーム	チャーハン 中華スープ エビチリ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の香草パン粉焼き ピーマン炒め キャベツとしらすの和え物	うな井 すまし汁 たたききゅうり	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め れんこんのはさみ揚げ 小松菜の海苔和え	三色井 すまし汁 春菊のごま和え わらび餅
	エネルギー : 605 kcal 脂 質 : 10.4 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 561 kcal 脂 質 : 12.4 g たんぱく質 : 10.2 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 898 kcal 脂 質 : 25.2 g たんぱく質 : 37.8 g 塩 分 : 6.5 g	エネルギー : 667 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 568 kcal 脂 質 : 20.7 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 967 kcal 脂 質 : 40.3 g たんぱく質 : 29.1 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 755 kcal 脂 質 : 19.4 g たんぱく質 : 29.4 g 塩 分 : 3.5 g
夕食	ご飯 味噌汁 チーズタッカルビ風 根菜と大豆の五目煮 小松菜ナムル	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 キャベツとツナ炒め ほうれん草の磯部和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き いんげんとごぼうの炒り煮 きゅうりの青しそ和え	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き チンゲン菜のソテー もやしとわかめのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のレモンペッパー焼き 里芋の煮物 白菜と小松菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き しゃぶしゃぶサラダ 蓮根のポン酢炒め
	エネルギー : 744 kcal 脂 質 : 20.6 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 684 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 642 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 636 kcal 脂 質 : 14.6 g たんぱく質 : 27.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 1089 kcal 脂 質 : 59.9 g たんぱく質 : 16.6 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 727 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 19.1 g たんぱく質 : 32.3 g 塩 分 : 3.4 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2198 kcal 脂 質 : 56.7 g たんぱく質 : 82.8 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2279 kcal 脂 質 : 71.5 g たんぱく質 : 71.2 g 塩 分 : 11.2 g	<一日合計> エネルギー : 2210 kcal 脂 質 : 45.1 g たんぱく質 : 90.7 g 塩 分 : 10.9 g	<一日合計> エネルギー : 2083 kcal 脂 質 : 48.8 g たんぱく質 : 72.2 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2301 kcal 脂 質 : 110.2 g たんぱく質 : 67.4 g 塩 分 : 8.6 g	<一日合計> エネルギー : 2365 kcal 脂 質 : 70.3 g たんぱく質 : 81.0 g 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 2279 kcal 脂 質 : 60.6 g たんぱく質 : 86.8 g 塩 分 : 10.3 g

*都合により献立を変更することがあります。