

献立一覧表

2026年 8月

〔農業大学校〕

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	ご飯 味噌汁 かにかま玉子巻 もやしの磯部和え 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 566 kcal 脂 質 : 4.0 g たんぱく質 : 15.5 g 塩 分 : 2.3 g	ご飯 味噌汁 ハムカツ ごぼうサラダ 漬物 ジョア エネルギー : 787 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 20.3 g 塩 分 : 2.9 g	ご飯 味噌汁 肉団子 小松菜とアサリ炒め 漬物 ヨーグルト エネルギー : 665 kcal 脂 質 : 11.7 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 3.2 g	ロールパン ミルクスープ オムレツ ウインナー マカロニサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 689 kcal 脂 質 : 39.0 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 3.9 g	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 野菜炒め 漬物 ジョア エネルギー : 593 kcal 脂 質 : 5.7 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 ハムステーキ キャベツとツナ炒め 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 602 kcal 脂 質 : 7.2 g たんぱく質 : 20.2 g 塩 分 : 2.9 g	ご飯 味噌汁 鶏つくね 切り干し大根の煮物 漬物 ヨーグルト エネルギー : 733 kcal 脂 質 : 13.2 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 3.6 g
昼食	ミートソーススパゲティ 野菜ジュース 白身魚フライ デザート エネルギー : 775 kcal 脂 質 : 21.9 g たんぱく質 : 39.0 g 塩 分 : 5.1 g	ご飯 味噌汁 豚の味噌漬け焼き 厚揚げの煮物 春雨サラダ エネルギー : 838 kcal 脂 質 : 25.4 g たんぱく質 : 28.8 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴焼き 筑前煮 ほうれん草ともやしのお浸し エネルギー : 695 kcal 脂 質 : 12.4 g たんぱく質 : 33.9 g 塩 分 : 2.3 g	たぬきそば かぼちゃコロッケ 蒸しパン エネルギー : 738 kcal 脂 質 : 27.4 g たんぱく質 : 26.1 g 塩 分 : 4.6 g	ご飯 味噌汁 焼肉炒め なすのはさみ揚げ 青菜の磯部和え エネルギー : 1078 kcal 脂 質 : 49.7 g たんぱく質 : 32.5 g 塩 分 : 4.9 g	ご飯 味噌汁 鯿の南部焼き 金平ごぼう 菜の花の和え物 エネルギー : 611 kcal 脂 質 : 7.8 g たんぱく質 : 26.1 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 鶏のごまがらめ 大根とエビ団子の煮物 トマトのサラダ エネルギー : 780 kcal 脂 質 : 24.5 g たんぱく質 : 25.7 g 塩 分 : 4.5 g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のくわ焼き 里芋のそぼろ煮 青菜の辛子和え エネルギー : 709 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 2.5 g	ご飯 味噌汁 たらしのバジル焼き 揚げ物 ハムとチンゲン菜の和え物 エネルギー : 644 kcal 脂 質 : 14.0 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き ツナと冬瓜の煮物 かりぼりし和え エネルギー : 606 kcal 脂 質 : 7.4 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 鶏の梅しそ焼き 冷奴 切干大根の和え物 エネルギー : 666 kcal 脂 質 : 15.7 g たんぱく質 : 26.6 g 塩 分 : 1.7 g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ きのこの煮浸し コールスローサラダ エネルギー : 708 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 20.6 g 塩 分 : 4.1 g	かき揚げ丼 味噌汁 春菊のごま和え エネルギー : 439 kcal 脂 質 : 8.3 g たんぱく質 : 11.7 g 塩 分 : 2.9 g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 ピーマン炒め キャベツの塩昆布和え エネルギー : 712 kcal 脂 質 : 15.8 g たんぱく質 : 25.7 g 塩 分 : 2.8 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2050 kcal 脂 質 : 41.9 g たんぱく質 : 80.3 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2269 kcal 脂 質 : 60.6 g たんぱく質 : 72.6 g 塩 分 : 9.3 g	<一日合計> エネルギー : 1966 kcal 脂 質 : 31.5 g たんぱく質 : 83.8 g 塩 分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 2093 kcal 脂 質 : 82.1 g たんぱく質 : 77.9 g 塩 分 : 10.2 g	<一日合計> エネルギー : 2379 kcal 脂 質 : 72.8 g たんぱく質 : 76.6 g 塩 分 : 12.3 g	<一日合計> エネルギー : 1652 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 58.0 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2225 kcal 脂 質 : 53.5 g たんぱく質 : 77.9 g 塩 分 : 10.9 g

*都合により献立を変更することがあります。