

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 8月

[農業大学校]

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 白菜ソテー 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 602 kcal 脂 質 : 7.8 g たんぱく質 : 20.6 g 塩 分 : 3.2 g	ご飯 味噌汁 オムレツ キャベツのソテー 漬物 ジョア エネルギー : 658 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 肉団子 もやしと卵の炒め物 漬物 ヨーグルト エネルギー : 704 kcal 脂 質 : 14.5 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 3.1 g	ロールパン コンソメスープ 目玉焼き ベーコン ポテトサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 525 kcal 脂 質 : 22.8 g たんぱく質 : 17.5 g 塩 分 : 2.2 g	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツとツナ炒め 漬物 ヨーグルト エネルギー : 636 kcal 脂 質 : 7.5 g たんぱく質 : 29.5 g 塩 分 : 2.5 g	ご飯 味噌汁 玉子焼き ほうれん草のバターソテー 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 603 kcal 脂 質 : 8.5 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 2.9 g	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 金平ごぼう 漬物 ジョア エネルギー : 631 kcal 脂 質 : 5.4 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 2.1 g
昼食	ガーリックライス チキンステーキ たまごスープ 海藻サラダ エネルギー : 707 kcal 脂 質 : 9.4 g たんぱく質 : 31.2 g 塩 分 : 3.4 g	ベーコンとしめじの和風パスタ わかめスープ ささみフライ エネルギー : 574 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 30.4 g 塩 分 : 4.3 g	ご飯 味噌汁 カレーの立田揚げ こんにゃくとさつま揚げの七味炒 ほうれん草ともやしの生姜醤油和 エネルギー : 650 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ じゃが芋のバジル炒め シーザーサラダ エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 18.1 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 3.1 g	醤油豚骨ラーメン 餃子 焼きプリンタルト エネルギー : 656 kcal 脂 質 : 20.9 g たんぱく質 : 29.9 g 塩 分 : 4.3 g	キーマカレー コンソメスープ ブロッコリーとささみのサラダ デザート エネルギー : 750 kcal 脂 質 : 18.0 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 レバニラ 春巻き 小松菜ナムル エネルギー : 815 kcal 脂 質 : 20.3 g たんぱく質 : 34.0 g 塩 分 : 3.8 g
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め もやしの酢の物 エネルギー : 713 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 28.5 g 塩 分 : 3.3 g	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 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	ご飯 味噌汁 豚の細切り炒め ふろふき大根 小松菜のピーナッツ和え エネルギー : 756 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 27.3 g 塩 分 : 4.4 g	ご飯 味噌汁 鯖のレモンペッパー焼き チャプチェ 白菜のゆずポン酢和え エネルギー : 715 kcal 脂 質 : 19.4 g たんぱく質 : 27.2 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 豚のはちみつ生姜焼き 里芋のゴマ煮 チンゲン菜の磯部和え エネルギー : 660 kcal 脂 質 : 13.3 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 2.2 g	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ナポリタン 大根とハムのマリネサラダ エネルギー : 659 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 油淋鶏 ビーフンの中華炒め キャベツの塩昆布和え エネルギー : 688 kcal 脂 質 : 15.3 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 2.3 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2022 kcal 脂 質 : 33.4 g たんぱく質 : 80.3 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2079 kcal 脂 質 : 54.3 g たんぱく質 : 76.0 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2110 kcal 脂 質 : 44.6 g たんぱく質 : 76.7 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 1960 kcal 脂 質 : 60.3 g たんぱく質 : 68.0 g 塩 分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1952 kcal 脂 質 : 41.7 g たんぱく質 : 83.0 g 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 2012 kcal 脂 質 : 39.6 g たんぱく質 : 66.9 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2134 kcal 脂 質 : 41.0 g たんぱく質 : 81.5 g 塩 分 : 8.2 g

*都合により献立を変更することがあります。