

〇〇献立一覧表〇〇

2026年 9月

[農業大学校]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ もやしとほうれん草の炒めもの 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏つくね 小松菜炒め 漬物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 さば塩焼き キャベツのソテー 漬物 ジョア	ロールパン コンソメスープ オムレツ ウインナー マカロニサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け きんぴらごぼう 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハムカツ ポテトサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け キャベツソテー 漬物 プリン
	エネルギー : 625 kcal 脂 質 : 10.7 g たんぱく質 : 22.8 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 633 kcal 脂 質 : 12.5 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 674 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 666 kcal 脂 質 : 37.1 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 704 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 27.5 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 803 kcal 脂 質 : 22.6 g たんぱく質 : 22.2 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 687 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 2.6 g
昼食	ビビンバ わかめスープ 水餃子	ご飯 味噌汁 鯆の南部焼き とうがんの含め煮 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め 揚げ物 枝豆とキャベツのマヨ和え	冷やし中華(ごまだれ) ささみフライ ドームケーキ	栗ご飯 味噌汁 月見ハンバーグ 里芋のユズ味噌 クリーム大福	ご飯 味噌汁 鶏と野菜のバジル焼き 焼売天 たまご豆腐	きつねそば メンチカツ デザート
	エネルギー : 715 kcal 脂 質 : 29.3 g たんぱく質 : 28.9 g 塩 分 : 5.7 g	エネルギー : 594 kcal 脂 質 : 6.9 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 873 kcal 脂 質 : 29.7 g たんぱく質 : 33.5 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 620 kcal 脂 質 : 20.3 g たんぱく質 : 34.3 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー : 939 kcal 脂 質 : 23.7 g たんぱく質 : 33.3 g 塩 分 : 5.1 g	エネルギー : 791 kcal 脂 質 : 26.1 g たんぱく質 : 27.8 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 518 kcal 脂 質 : 19.2 g たんぱく質 : 17.4 g 塩 分 : 4.2 g
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根の煮物 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 鶏のごまがらめ さつまいものバター焼き キャベツとしらすの和え物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン じゃが芋のベーコン炒め 白菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 たらの南蛮漬け がんもどきと根菜の含め煮 オクラともやしのお浸し	ご飯 味噌汁 回鍋肉 エビと厚揚げのチリソース風 菜の花のナムル	ご飯 味噌汁 カレイの立田揚げ ねぎソース ひじき豆 キャベツときゅうりの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 松風焼き 揚げ物 青菜のおかか和え
	エネルギー : 681 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 29.9 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 793 kcal 脂 質 : 21.0 g たんぱく質 : 22.7 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 637 kcal 脂 質 : 11.4 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 716 kcal 脂 質 : 14.7 g たんぱく質 : 28.8 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 759 kcal 脂 質 : 19.7 g たんぱく質 : 31.3 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 618 kcal 脂 質 : 10.1 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 837 kcal 脂 質 : 27.4 g たんぱく質 : 33.7 g 塩 分 : 2.3 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2021 kcal 脂 質 : 53.9 g たんぱく質 : 81.6 g 塩 分 : 12.6 g	<一日合計> エネルギー : 2020 kcal 脂 質 : 40.4 g たんぱく質 : 69.2 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2184 kcal 脂 質 : 52.4 g たんぱく質 : 84.6 g 塩 分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 2002 kcal 脂 質 : 72.1 g たんぱく質 : 86.8 g 塩 分 : 11.1 g	<一日合計> エネルギー : 2402 kcal 脂 質 : 56.3 g たんぱく質 : 92.1 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2212 kcal 脂 質 : 58.8 g たんぱく質 : 73.4 g 塩 分 : 7.8 g	<一日合計> エネルギー : 2042 kcal 脂 質 : 59.5 g たんぱく質 : 76.6 g 塩 分 : 9.1 g

*都合により献立を変更することがあります。