

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 9月28日(月)～10月4日(日)

[農業大学校]

	9/28(月)	29(火)	30(水)	10/1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き 白菜の三色炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ぼっかけ塩焼き なすといんげんの生姜あん 漬物 ジョア	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ ベーコン スパゲティサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 コロッケ もやしの炒め物 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ミニチキン 切り干し大根の炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 揚げ物 金平ごぼう 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 あじの西京漬け 竹輪とキャベツ炒め 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー : 593 kcal 脂 質 : 6.4 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 612 kcal 脂 質 : 4.9 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 722 kcal 脂 質 : 32.0 g たんぱく質 : 24.1 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 842 kcal 脂 質 : 25.1 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 741 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 742 kcal 脂 質 : 17.3 g たんぱく質 : 21.1 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 607 kcal 脂 質 : 5.6 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 2.6 g
昼食	タコライス ジュリエンスープ いかフライ	ご飯 味噌汁 牛肉の焼肉風 厚揚げのなめたけがけ もやしの磯部和え	あさりとキャベツのパペロンチー キノコのコンソメスープ ロールケーキ	ご飯 味噌汁 ぶりのごまみりん焼き きのこのバターぽん炒め 白菜のからし和え	カレーライス 野菜スープ シーチキンサラダ クレープ(いちご)	牛丼 味噌汁 温泉卵 デザート	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き こんにゃくとさつま揚げの七味炒 もやしときゅうりの酢味噌あえ
	エネルギー : 858 kcal 脂 質 : 26.9 g たんぱく質 : 39.1 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー : 775 kcal 脂 質 : 27.2 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 527 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 18.3 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 693 kcal 脂 質 : 17.9 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 798 kcal 脂 質 : 22.7 g たんぱく質 : 24.1 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 612 kcal 脂 質 : 15.4 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 662 kcal 脂 質 : 11.9 g たんぱく質 : 26.8 g 塩 分 : 4.5 g
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の更紗焼き なすの肉味噌かけ カリフラワーのゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏の梅しそ焼き 揚げだし豆腐 菜の花のマヨ和え	ご飯 味噌汁 さんまフライ 野菜サラダ じゃが芋のそぼろ煮	ご飯 味噌汁 豚肉のチーズパン粉焼き プルコギ キャベツと小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん風 大根の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え	ご飯 味噌汁 さばの立田揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ イカとジャガイモのガリパタ炒め 青菜のツナ和え
	エネルギー : 676 kcal 脂 質 : 14.2 g たんぱく質 : 28.9 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 815 kcal 脂 質 : 26.6 g たんぱく質 : 30.0 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 885 kcal 脂 質 : 34.9 g たんぱく質 : 27.7 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 951 kcal 脂 質 : 38.7 g たんぱく質 : 39.2 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 693 kcal 脂 質 : 14.8 g たんぱく質 : 27.5 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 727 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 673 kcal 脂 質 : 12.5 g たんぱく質 : 26.1 g 塩 分 : 3.8 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2127 kcal 脂 質 : 47.5 g たんぱく質 : 88.0 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2202 kcal 脂 質 : 58.7 g たんぱく質 : 78.0 g 塩 分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 2134 kcal 脂 質 : 78.7 g たんぱく質 : 70.1 g 塩 分 : 11.1 g	<一日合計> エネルギー : 2486 kcal 脂 質 : 81.7 g たんぱく質 : 88.5 g 塩 分 : 9.3 g	<一日合計> エネルギー : 2232 kcal 脂 質 : 50.4 g たんぱく質 : 77.4 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2081 kcal 脂 質 : 52.2 g たんぱく質 : 71.1 g 塩 分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1942 kcal 脂 質 : 30.0 g たんぱく質 : 77.2 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。