

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年10月26日(月)～11月1日(日)

[農業大学校]

	10/26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	11/1(日)
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ キャベツのソテー 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 鯖の粕漬け 小松菜の炒め煮 漬物 ジョア	ロールパン スクランブルエッグ ウインナー マカロニサラダ コーンスープ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ミニチキン ひじき煮 漬物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 鶏つくね 彩り野菜の白和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 玉子焼き もやしの三色炒め 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 631 kcal 脂 質 : 10.8 g たんぱく質 : 20.6 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 810 kcal 脂 質 : 25.9 g たんぱく質 : 27.6 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 855 kcal 脂 質 : 43.9 g たんぱく質 : 32.3 g 塩 分 : 4.8 g	エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 603 kcal 脂 質 : 6.0 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 697 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 593 kcal 脂 質 : 6.3 g たんぱく質 : 20.4 g 塩 分 : 2.8 g
昼食	ご飯 味噌汁 塩から揚げ なす炒め 菜の花のナムル	生姜風味あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ デザート	ご飯 味噌汁 アジのねぎ味噌焼き ふきの炒め煮 オクラともやしのゆかり和え	たぬきそば いなり寿司 蒸しパン	ハヤシライス キノコのコンソメスープ かぼちゃサラダ カップdeヤクルト	豚丼 大根生姜スープ デザート	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 茄子とひき肉の味噌炒め ほうれん草としめじのおひたし
	エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 17.8 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 610 kcal 脂 質 : 17.0 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 572 kcal 脂 質 : 5.7 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 845 kcal 脂 質 : 18.7 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 5.1 g	エネルギー : 838 kcal 脂 質 : 22.6 g たんぱく質 : 28.7 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 1028 kcal 脂 質 : 52.7 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 1.7 g	エネルギー : 708 kcal 脂 質 : 15.8 g たんぱく質 : 34.9 g 塩 分 : 3.8 g
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋のそぼろ煮 青菜のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 揚げ物 和風スパサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のしそチーズ焼き 肉焼売 白菜の浅漬け風	ご飯 味噌汁 赤魚の梅焼き 蓮根きんぴら ほうれん草のからし和え	ご飯 味噌汁 牛肉とゴボウの味噌煮 揚げ物 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 たらのチリソースがけ ブロッコリーの中巻炒め もやしの和え物	ご飯 味噌汁 松風焼き 大根の煮物 キャベツの中巻和え
	エネルギー : 703 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 30.3 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 1224 kcal 脂 質 : 68.1 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 809 kcal 脂 質 : 18.6 g たんぱく質 : 49.4 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 595 kcal 脂 質 : 6.3 g たんぱく質 : 22.5 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 953 kcal 脂 質 : 35.0 g たんぱく質 : 29.8 g 塩 分 : 4.1 g	エネルギー : 646 kcal 脂 質 : 11.2 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 664 kcal 脂 質 : 12.7 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 2.9 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2054 kcal 脂 質 : 44.6 g たんぱく質 : 74.6 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2644 kcal 脂 質 : 111.0 g たんぱく質 : 79.7 g 塩 分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 2236 kcal 脂 質 : 68.2 g たんぱく質 : 105.2 g 塩 分 : 11.1 g	<一日合計> エネルギー : 2078 kcal 脂 質 : 36.3 g たんぱく質 : 70.3 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 2394 kcal 脂 質 : 63.6 g たんぱく質 : 81.1 g 塩 分 : 11.0 g	<一日合計> エネルギー : 2371 kcal 脂 質 : 77.0 g たんぱく質 : 75.4 g 塩 分 : 8.2 g	<一日合計> エネルギー : 1965 kcal 脂 質 : 34.8 g たんぱく質 : 81.8 g 塩 分 : 9.5 g

* 都合により献立を変更することがあります。