○○ 献 立 一 覧 表 ○○

2026年 １１月

［農業大学校］

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ なすといんげんの生姜あん 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜ソテー 漬物 ジョア	ロールパン ミネストローネスープ オムレツ ベーコン スパゲティサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き ひじき煮 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ミニチキン もやしの三色炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 肉団子 金平ごぼう 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け 野菜炒め 漬物 ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：750 kcal 脂　質：18.0 g たんぱく質：23.7 g 塩　分：4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：886 kcal 脂　質：26.4 g たんぱく質：26.2 g 塩　分：3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：629 kcal 脂　質：30.0 g たんぱく質：26.9 g 塩　分：3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：581 kcal 脂　質：5.4 g たんぱく質：21.7 g 塩　分：3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：614 kcal 脂　質：8.5 g たんぱく質：19.0 g 塩　分：2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：699 kcal 脂　質：11.8 g たんぱく質：20.4 g 塩　分：2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：631 kcal 脂　質：8.7 g たんぱく質：26.5 g 塩　分：2.7 g
昼食	ちゃんぽん シュウマイ ミニエクレア	ご飯 味噌汁 ぶりの南部焼き 切り干し大根の炒め 白菜の塩昆布和え	チーズプルコギ丼 ワンタンスープ ブロッコリーとツナのサラダ バームクーヘン	じゃじゃ麺 たまごスープ いかのフリッター	ご飯 味噌汁 カツ煮 野菜サラダ 薄皮まんじゅう	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き ビーンズトマト煮 桜エビとおくらのお浸し	ご飯 味噌汁 鶏の塩から揚げ 海藻サラダ ツナとじゃが芋の煮物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：639 kcal 脂　質：24.2 g たんぱく質：40.1 g 塩　分：5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：708 kcal 脂　質：19.1 g たんぱく質：26.0 g 塩　分：2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：1037 kcal 脂　質：44.6 g たんぱく質：30.6 g 塩　分：2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：600 kcal 脂　質：24.6 g たんぱく質：35.5 g 塩　分：4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：908 kcal 脂　質：28.1 g たんぱく質：31.5 g 塩　分：4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：674 kcal 脂　質：11.2 g たんぱく質：29.3 g 塩　分：3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：703 kcal 脂　質：18.4 g たんぱく質：23.5 g 塩　分：1.9 g
夕食	ご飯 味噌汁 豚の味噌漬け焼き 筑前煮 もやしときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 きのこ牛皿 大根のおかか煮 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け きのこ入りきんぴら たまご豆腐	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ ペンネグラタン ほうれん草のバターソテー	ご飯 味噌汁 鰺の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 小松菜ともやしの生姜和え	ご飯 味噌汁 チンジャオロース風 春巻き 小松菜ナムル	ご飯 味噌汁 豚のハニーマスタードソース 里芋のゴマ煮 菜の花の磯部和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：819 kcal 脂　質：24.0 g たんぱく質：32.4 g 塩　分：3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：711 kcal 脂　質：20.6 g たんぱく質：20.5 g 塩　分：3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：612 kcal 脂　質：8.7 g たんぱく質：25.4 g 塩　分：3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：1020 kcal 脂　質：32.1 g たんぱく質：36.1 g 塩　分：5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：606 kcal 脂　質：7.6 g たんぱく質：27.4 g 塩　分：2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：854 kcal 脂　質：26.4 g たんぱく質：33.4 g 塩　分：2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：743 kcal 脂　質：20.0 g たんぱく質：30.4 g 塩　分：2.6 g
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2208 kcal 脂　質：66.2 g たんぱく質：96.2 g 塩　分：12.4 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2305 kcal 脂　質：66.1 g たんぱく質：72.7 g 塩　分：8.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2278 kcal 脂　質：83.3 g たんぱく質：82.9 g 塩　分：9.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2201 kcal 脂　質：62.1 g たんぱく質：93.3 g 塩　分：13.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2128 kcal 脂　質：44.2 g たんぱく質：77.9 g 塩　分：9.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2227 kcal 脂　質：49.4 g たんぱく質：83.1 g 塩　分：9.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2077 kcal 脂　質：47.1 g たんぱく質：80.4 g 塩　分：7.2 g

＊都合により献立を変更することがあります。