○○ 献立一覧表 ○○

2026年11月30日(月)～12月6日(日)

[農業大学校]

	11/30(月)	12/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 彩り野菜の白和え 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉団子 青梗菜炒め 漬物 乳酸菌飲料	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ ウインナー ポテトサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 ハムステーキ もやしの三色炒め 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き きんぴらごぼう 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 かにかま玉子巻 切干大根煮 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 野菜炒め 漬物 野菜ジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：629 kcal 脂　質：6.3 g たんぱく質：27.4 g 塩　分：2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：646 kcal 脂　質：11.2 g たんぱく質：17.3 g 塩　分：2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：764 kcal 脂　質：43.5 g たんぱく質：28.7 g 塩　分：4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：549 kcal 脂　質：4.0 g たんぱく質：19.0 g 塩　分：2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：648 kcal 脂　質：10.1 g たんぱく質：22.8 g 塩　分：2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：624 kcal 脂　質：5.8 g たんぱく質：20.2 g 塩　分：2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：708 kcal 脂　質：16.4 g たんぱく質：19.2 g 塩　分：3.3 g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き もやしとメンマの炒め物 マカロニサラダ	ペペロンチーノ 豆乳スープ マヨたまカツ	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 鶏つくねのおろしポン酢がけ 春雨の酢の物	ガパオライス コンソメスープ ビーンズサラダ 焼きプリンタルト	きつねうどん かつロール バームクーヘン	ご飯 味噌汁 豚キムチ なすのはさみ揚げ ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 レバニラ 春巻き 中華サラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：785 kcal 脂　質：24.8 g たんぱく質：25.5 g 塩　分：3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：686 kcal 脂　質：35.1 g たんぱく質：21.6 g 塩　分：3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：795 kcal 脂　質：18.8 g たんぱく質：34.7 g 塩　分：4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：840 kcal 脂　質：25.7 g たんぱく質：36.8 g 塩　分：2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：787 kcal 脂　質：15.5 g たんぱく質：23.3 g 塩　分：5.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：933 kcal 脂　質：41.1 g たんぱく質：28.9 g 塩　分：2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：875 kcal 脂　質：20.9 g たんぱく質：39.6 g 塩　分：4.5 g
夕食	ご飯 味噌汁 チンジャオロース風 チーズサラダ 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁 アジのねぎ味噌焼き すき昆布の煮物 もやしの生姜和え	ご飯 味噌汁 鶏の梅しそ焼き 白菜と桜エビ炒め 切干しょうゆ漬け	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き じゃが芋のカレー炒め ほうれん草の海苔和え	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き なすのみそ炒め 里芋の煮ころがし	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン漬け焼き レタスときゅうりのサラダ 甘辛なすのおろしがけ	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き 大根サラダ 菜の花のベーコン炒め
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：680 kcal 脂　質：17.7 g たんぱく質：27.1 g 塩　分：2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：576 kcal 脂　質：5.8 g たんぱく質：24.6 g 塩　分：3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：654 kcal 脂　質：13.2 g たんぱく質：25.0 g 塩　分：2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：658 kcal 脂　質：16.2 g たんぱく質：25.5 g 塩　分：2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：682 kcal 脂　質：10.3 g たんぱく質：28.2 g 塩　分：2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：693 kcal 脂　質：18.3 g たんぱく質：21.1 g 塩　分：2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：694 kcal 脂　質：22.1 g たんぱく質：24.9 g 塩　分：2.7 g
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2094 kcal 脂　質：48.8 g たんぱく質：80.0 g 塩　分：8.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1908 kcal 脂　質：52.1 g たんぱく質：63.5 g 塩　分：8.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2213 kcal 脂　質：75.5 g たんぱく質：88.4 g 塩　分：11.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2047 kcal 脂　質：45.9 g たんぱく質：81.3 g 塩　分：7.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2117 kcal 脂　質：35.9 g たんぱく質：74.3 g 塩　分：10.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2250 kcal 脂　質：65.2 g たんぱく質：70.2 g 塩　分：8.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：2277 kcal 脂　質：59.4 g たんぱく質：83.7 g 塩　分：10.5 g

＊都合により献立を変更することがあります。