



週間献立表



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

H A L L O W E E N H A L L O W E E N H A L L O W E E N H A L L O W E E N H A L L O W E E N

2026年 (令和8年)		月	火	水	木	金	土	日
		10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝食	A (パン)	じゃが芋のそぼろ煮	野菜の中華炒め	スクランブルエッグ	肉団子の含め煮	厚揚げの炒め煮	チキンナゲット	マカロニチキン
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	じゃが芋のそぼろ煮	野菜の中華炒め	スクランブルエッグ	肉団子の含め煮	厚揚げの炒め煮	チキンナゲット	マカロニチキン
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 626 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 607 kcal タンパク質 21.4 g	I補給 - 680 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 693 kcal タンパク質 25.8 g	I補給 - 662 kcal タンパク質 23.6 g	I補給 - 721 kcal タンパク質 23.3 g	I補給 - 645 kcal タンパク質 22.0 g
	B	I補給 - 793 kcal タンパク質 21.4 g	I補給 - 774 kcal タンパク質 21.1 g	I補給 - 847 kcal タンパク質 21.4 g	I補給 - 830 kcal タンパク質 25.5 g	I補給 - 829 kcal タンパク質 23.3 g	I補給 - 888 kcal タンパク質 23.0 g	I補給 - 812 kcal タンパク質 21.7 g
昼食	A	鶏肉のパン粉焼き	鯖の磯辺焼き	わかめうどん	鯖の竜田揚げ	ソースカツ丼	鯖のからしマヨ焼き	豚肉のくわ焼き
	B	鶏肉のトマト煮	鯖のねぎ味噌焼き		鯖の金山寺みそ焼き		鮭のにんにく醤油焼き	豚肉と野菜の炒め物
	小鉢	カリフラワーの明太子和え	筑前煮	A 肉詰めいなの煮物 B かき揚げ	竹輪とピーマンのきんぴら	A ひじきの煮物 B 大根サラダ	南瓜と竹輪の煮物	小松菜と油揚げのナムル
	汁物など	コンソメスープ	かき卵汁	ゆかりごはん	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 1013 kcal タンパク質 36.0 g	I補給 - 898 kcal タンパク質 33.8 g	I補給 - 966 kcal タンパク質 23.0 g	I補給 - 902 kcal タンパク質 30.1 g	I補給 - 947 kcal タンパク質 23.3 g	I補給 - 899 kcal タンパク質 31.3 g	I補給 - 962 kcal タンパク質 35.8 g
	B	I補給 - 816 kcal タンパク質 32.5 g	I補給 - 865 kcal タンパク質 34.1 g	I補給 - 958 kcal タンパク質 18.8 g	I補給 - 890 kcal タンパク質 31.2 g	I補給 - 919 kcal タンパク質 21.8 g	I補給 - 806 kcal タンパク質 33.4 g	I補給 - 852 kcal タンパク質 32.6 g
夕食	A	豚肉の生姜炒め	ヤンニョムチキン	豚肉と大根の煮物	チキンカレー	牛肉とポテトのカレー炒め	コロッケとハムカツ	アジのフライ
	B	豚肉の七味醤油焼き		豚肉と茄子のピリ辛炒め		牛肉のしぐれ煮	ボークソテー	
	小鉢	オクラの胡麻和え	A 大豆とじゃが芋のサラダ B 温野菜サラダ	もやしとハムの酢の物	A フロッコリーのマスタード和え B 海藻サラダ	青菜のたくあん和え	きのこ根菜の和風サラダ	A ポテトサラダ B 野菜と春雨のごま炒め
	汁物など	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	フルーツゼリー	すまし汁	コンソメスープ	すまし汁
	A	I補給 - 841 kcal タンパク質 32.0 g	I補給 - 1096 kcal タンパク質 28.3 g	I補給 - 1073 kcal タンパク質 29.4 g	I補給 - 1004 kcal タンパク質 30.9 g	I補給 - 943 kcal タンパク質 29.1 g	I補給 - 932 kcal タンパク質 19.6 g	I補給 - 962 kcal タンパク質 24.6 g
	B	I補給 - 972 kcal タンパク質 35.9 g	I補給 - 1038 kcal タンパク質 27.0 g	I補給 - 873 kcal タンパク質 31.7 g	I補給 - 963 kcal タンパク質 29.6 g	I補給 - 861 kcal タンパク質 28.2 g	I補給 - 962 kcal タンパク質 34.6 g	I補給 - 934 kcal タンパク質 24.1 g

*献立は仕入れの都合（天候等）により、一部変更になることがあります



株式会社 魚国総本社