



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12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
朝食	A (パン)	もやしチャンプルー	ツナじゃが	チーズオムレツ	ミートボール	スクランブルエッグ	シュウマイ	じゃが芋のクリーム煮
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	もやしチャンプルー	ツナじゃが	チーズオムレツ	ミートボール	スクランブルエッグ	シュウマイ	じゃが芋のクリーム煮
		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 - 646 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 630 kcal タンパク質 23.5 g	I補給 - 703 kcal タンパク質 24.1 g	I補給 - 669 kcal タンパク質 24.2 g	I補給 - 656 kcal タンパク質 22.7 g	I補給 - 634 kcal タンパク質 22.2 g	I補給 - 682 kcal タンパク質 22.5 g
	B	I補給 - 813 kcal タンパク質 21.4 g	I補給 - 797 kcal タンパク質 23.2 g	I補給 - 870 kcal タンパク質 23.8 g	I補給 - 836 kcal タンパク質 23.9 g	I補給 - 825 kcal タンパク質 22.4 g	I補給 - 801 kcal タンパク質 21.9 g	I補給 - 849 kcal タンパク質 22.2 g
昼食	A	鶏肉のガリ бата焼き	鯖の生姜焼き	皿うどん	ポークカレー	三色丼	焼き鮭の卵タルタルがけ	豚肉のかば焼き
	B	鶏肉のバーベキューソース炒め	鯖の味噌煮				白身魚のフライ	豚キムチ炒め
	小鉢	コーンサラダ	蓮根の塩炒め	A 大学芋 B フルーツポンチ	A 玉葱とハムのマリネサラダ B ほうれん草の和風サラダ	A 茄子の生姜和え B おからの炒り煮	キャベツサラダ	ブロッコリーごま和え
	汁物など	コンソメスープ	すまし汁	わかめスープ	フルーツゼリー	すまし汁	コンソメスープ	かきたま汁
	A	I補給 - 961 kcal タンパク質 33.8 g	I補給 - 868 kcal タンパク質 30.3 g	I補給 - 1157 kcal タンパク質 28.7 g	I補給 - 982 kcal タンパク質 29.3 g	I補給 - 872 kcal タンパク質 26.0 g	I補給 - 924 kcal タンパク質 33.6 g	I補給 - 979 kcal タンパク質 37.3 g
	B	I補給 - 866 kcal タンパク質 31.2 g	I補給 - 886 kcal タンパク質 31.2 g	I補給 - 1106 kcal タンパク質 28.4 g	I補給 - 955 kcal タンパク質 30.6 g	I補給 - 837 kcal タンパク質 26.4 g	I補給 - 931 kcal タンパク質 29.9 g	I補給 - 835 kcal タンパク質 34.5 g
夕食	A	鯖の香味揚げ	メンチカツ	タンドリーチキン	鯖のごま味噌焼き	鯖の照り煮	牛肉の旨辛炒め	油淋鶏
	B	鮭のみそマヨネーズ焼き		鶏肉のチリソース炒め	鱈のゆかり揚げ	鯖のカレー風味焼き	牛肉のチャブチェ炒め	
	小鉢	白菜のおかか和え	A マカロニサラダ B ポークビーンズ	レタスサラダ	厚揚げのオイスター炒め	ピーマンとベーコンの炒め物	ちんげん菜の煮浸し	A 五目きんぴら B 南瓜サラダ
	汁物など	すまし汁	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	A	I補給 - 908 kcal タンパク質 30.2 g	I補給 - 1045 kcal タンパク質 25.2 g	I補給 - 948 kcal タンパク質 33.5 g	I補給 - 894 kcal タンパク質 32.3 g	I補給 - 905 kcal タンパク質 31.2 g	I補給 - 870 kcal タンパク質 28.3 g	I補給 - 991 kcal タンパク質 27.4 g
	B	I補給 - 822 kcal タンパク質 31.6 g	I補給 - 1032 kcal タンパク質 26.3 g	I補給 - 850 kcal タンパク質 30.2 g	I補給 - 861 kcal タンパク質 29.5 g	I補給 - 912 kcal タンパク質 31.3 g	I補給 - 891 kcal タンパク質 29.0 g	I補給 - 1048 kcal タンパク質 28.0 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