



週間献立表

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

HALLOWEENHALLOWEENHALLOWEENHALLOWEENHALLOWEEN

2026年 (令和8年)		月	火	水	木	金	土	日
		10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
朝食	A (パン)	豆腐ハンバーグ	スクランブルエッグ	マカロニクリームチキン	オムレツ	肉団子のケチャップ炒め	豚じゃが	ハムエッグ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	豆腐ハンバーグ	スクランブルエッグ	マカロニクリームチキン	オムレツ	肉団子のケチャップ炒め	豚じゃが	ハムエッグ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I値 [※] - 762 kcal タンパク質 29.5 g	I値 [※] - 764 kcal タンパク質 25.3 g	I値 [※] - 813 kcal タンパク質 27.2 g	I値 [※] - 767 kcal タンパク質 28.5 g	I値 [※] - 764 kcal タンパク質 28.5 g	I値 [※] - 757 kcal タンパク質 29.1 g	I値 [※] - 781 kcal タンパク質 27.6 g
	B	I値 [※] - 830 kcal タンパク質 25.7 g	I値 [※] - 837 kcal タンパク質 22.8 g	I値 [※] - 881 kcal タンパク質 23.4 g	I値 [※] - 835 kcal タンパク質 24.7 g	I値 [※] - 832 kcal タンパク質 24.7 g	I値 [※] - 825 kcal タンパク質 25.3 g	I値 [※] - 849 kcal タンパク質 23.8 g
昼食	A	豚肉のごま醤油焼き	アジしそ巻フライ	ナポリタンスパゲティ	ひき肉キーマカレー	牛丼	鯖の塩焼き	豚肉の野菜巻きフライ
	B	豚肉の旨塩炒め	鯖のガーリック焼き				鯖の照り焼き	揚げ魚のトマトソースがけ
	小鉢	ほうれん草とコーンのおひたし	白菜のからしマヨサラダ	A ひじきと枝豆コーンのサラダ B グリーンサラダ	A キャベツと紫たまねぎのサラダ B じゃがバター炒め	A いんげんのピーナツ炒め B 青菜の錦糸和え	蓮根と鶏ひき肉の炒め物	ブロッコリーサラダ
	汁物など	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	フルーツゼリー	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	A	I値 [※] - 999 kcal タンパク質 36.5 g	I値 [※] - 1025 kcal タンパク質 23.0 g	I値 [※] - 998 kcal タンパク質 23.5 g	I値 [※] - 959 kcal タンパク質 23.2 g	I値 [※] - 990 kcal タンパク質 32.6 g	I値 [※] - 983 kcal タンパク質 32.2 g	I値 [※] - 946 kcal タンパク質 26.7 g
	B	I値 [※] - 832 kcal タンパク質 31.8 g	I値 [※] - 989 kcal タンパク質 30.5 g	I値 [※] - 987 kcal タンパク質 22 g	I値 [※] - 958 kcal タンパク質 23.6 g	I値 [※] - 988 kcal タンパク質 30.7 g	I値 [※] - 952 kcal タンパク質 31.8 g	I値 [※] - 964 kcal タンパク質 29.7 g
夕食	A	チキン南蛮	炒飯	揚げ魚のおろしポン酢がけ	豚肉の中華風漬け焼き	焼き鮭の卵タルタルがけ	鶏肉の辛味噌焼き	肉野菜炒め
	B			鯖の西京焼	回鍋肉	白身魚のムニエル	鶏肉八宝菜	
	小鉢	A さつま芋サラダ B 茄子とツナのケチャップ煮	A 春雨のキムチ炒め B 根菜ナムル	切干大根の炒め煮	もやしと豆苗の和え物	ロールキャベツ	しらたきの明太子和え	A ポテトサラダ B 小松菜と油揚げのおひたし
	汁物など	コンソメスープ	中華スープ	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	すまし汁	味噌汁
	A	I値 [※] - 1171 kcal タンパク質 26.3 g	I値 [※] - 892 kcal タンパク質 25.6 g	I値 [※] - 936 kcal タンパク質 28.8 g	I値 [※] - 977 kcal タンパク質 35.5 g	I値 [※] - 955 kcal タンパク質 33.3 g	I値 [※] - 905 kcal タンパク質 34.4 g	I値 [※] - 891 kcal タンパク質 29.3 g
	B	I値 [※] - 1162 kcal タンパク質 27.5 g	I値 [※] - 891 kcal タンパク質 25.6 g	I値 [※] - 988 kcal タンパク質 27.6 g	I値 [※] - 940 kcal タンパク質 32.0 g	I値 [※] - 917 kcal タンパク質 29.6 g	I値 [※] - 999 kcal タンパク質 35.3 g	I値 [※] - 867 kcal タンパク質 29.7 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