

鳥羽商船高等専門学校 観察 予定献立表

2026年 6月分

		朝食		昼食			夕食				1日栄養価	
		副菜	汁物	主菜	副菜	汁物/他	主菜A	主菜B	副菜	汁物/他	A	B
1	月	アメリカンドッグ	味噌汁	カルボナーラ スパゲティ	パン	デザート	豚汁		玉子とうふ フライ各種		2,820kcal	
		ハンバーグ								9.1g		
2	火	ハンバーグ	味噌汁	豚玉丼	法蓮草 胡麻和え	吸物	チキンカツ	タンドリー チキン	ツナじゃが	味噌汁	2,910kcal	2,880kcal
		玉子サラダ								9.0g	9.1g	
3	水	ナゲット	味噌汁	汁なし 担担麺	餃子	ゆかり ご飯	牛すき煮		魚竜田	味噌汁	2,840kcal	
		グリーンサラダ								9.1g		
4	木	ツナオクラ	味噌汁	鶏照焼丼	春雨サラダ	吸物	ミックス フライ	豚カルビ 炒め	いんげん 竹輪煮	味噌汁	2,890kcal	2,870kcal
		ハッシュドポテト								9.0g	9.0g	
5	金	うすら串フライ	味噌汁	トルコ ライス	サラダ	スープ	鶏ネギ塩 ソース		南瓜 ツナあんかけ	味噌汁	2,850kcal	
		コーンサラダ								9.1g		
6	土	フランクフルト	味噌汁	バーベ	キュー		ハッシュド ビーフ		サラダ	デザート		
		温泉卵										
7	日	肉団子	味噌汁	親子丼	イカリング フライ	吸物	ミックス グリル		茄子 おろし煮	味噌汁	2,850kcal	
		ヨーグルト								9.1g		
8	月	チーズハンバーグ	味噌汁	牛丼	カントリー サラダ	吸物	ヤンニョム ホーク		クリーム コロッケ	味噌汁	2,850kcal	
		ごぼうサラダ								9.1g		
9	火	メンチカツ	味噌汁	ぶっかけ そば	ちくわ天	天むす	鯖煮つけ	ホキ タルタル焼 き	たけのこ煮 エビカツ	味噌汁	2,840kcal	2,860kcal
		ツナサラダ								9.1g	9.1g	
10	水	うすら串フライ	味噌汁	トッピング カレー	サラダ	デザート	チキン ステーキ		マカロニ グラタン	スープ	2,870kcal	
		ハンバーグ								9.1g		
11	木	ウインナー	味噌汁	肉きしめん	かき揚げ	菜飯	チーズ ハンバーグ	ササミ フライ	大根 はんぺん煮	味噌汁	2,860kcal	2,890kcal
		ポテトサラダ								9.1g	9.1g	
12	金	オムレツ	味噌汁	豚蒲焼丼	チャブチェ	スープ	油淋鶏		金平牛蒡	味噌汁	2,920kcal	
		納豆								9.1g		
13	土	スマイルポテト	味噌汁	ソース かつ丼	切干大根煮	吸物	ビーフ シチュー		ハンカツ	デザート	2,900kcal	
		グリーンサラダ								9.1g		
14	日	お好み焼	味噌汁	焼きそば	アメリカン ドッグ	スープ	豚キムチ		エビマヨ	味噌汁	2,860kcal	
		コーンサラダ								9.1g		
15	月	牛肉コロッケ	味噌汁	鶏マヨ丼	もやし ナムル	吸物	冷しゃぶ サラダ		蓮根金平 白身フライ	味噌汁	2,910kcal	
		玉子サラダ								9.1g		
16	火	ハッシュドポテト	味噌汁	豚骨 ラーメン	かに焼売	わかめ ご飯	ヒレカツ	鶏 チーズ焼き	パンフキン サラダ	味噌汁	2,910kcal	2,880kcal
		ヨーグルト								9.0g	9.1g	
17	水	アメリカンドッグ	味噌汁	ハンバー ガー	フライド ポテト	コーン スープ	カレー	バイキング				
		おくら納豆										
18	木	ナゲット	味噌汁	とろろ うどん	さつまいも 天ぷら	いなり 寿司	ビビンバ丼	豚角煮丼	焼ビーフン	スープ	2,830kcal	2,860kcal
		蓮根金平								9.1g	9.1g	
19	金	フランクフルト	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	チキン おろしだれ		サバ塩焼き 菜の花和え物	味噌汁	2,860kcal	
		温泉卵								9.1g		
20	土	ハンバーグ	味噌汁	エビフライ タルタル丼	大根サラダ	吸物	青椒肉絲		焼き餃子		2,890kcal	
		ツナサラダ								9.0g		
21	日	うすら串フライ	味噌汁	豚丼	チヂミ	スープ	ハンバーグ		ポテト チーズ焼き	味噌汁	2,800kcal	
		ハンバーグ								9.0g		
22	月	ウインナー	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	鶏 ひつまぶし		海老サラダ	デザート	2,930kcal	
		納豆								9.1g		
23	火	肉団子	味噌汁	ミートソース スパゲティ	パン	デザート	麻婆豆腐	回鍋肉	大焼売		2,880kcal	2,890kcal
		ポテトサラダ								9.1g	9.1g	
24	水	オムレツ	味噌汁	冷やし中華	春巻	韓国風 わかめご飯	ツナ炊き込み ご飯		揚げ出し豆腐 焼鳥	吸物	2,830kcal	
		ごぼうサラダ								9.1g		
25	木	スマイルポテト	味噌汁	サラダ 牛丼	ひじき煮	吸物	とんかつ	ダッカルビ	筑前煮	味噌汁	2,910kcal	2,890kcal
		グリーンサラダ								9.0g	9.1g	
26	金	牛肉コロッケ	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	ブルコギ		いか 天ぷら	スープ	2,860kcal	
		コーンサラダ								9.0g		
27	土	お好み焼	味噌汁	チキンカツ	里芋煮	味噌汁	クリーム シチュー		ハムエッグ フライ	デザート	2,900kcal	
		ヨーグルト								9.0g		
28	日	チーズハンバーグ	味噌汁	唐揚丼	小松菜 和え物	吸物	豚生姜焼き		鶏スティック フライ	味噌汁	2,890kcal	
		温泉卵								9.1g		
29	月	カレーコロッケ	味噌汁	オム ソバめし	メンチカツ	スープ	伊勢うどん		ちらし寿司	ささみ天	2,860kcal	
		ツナサラダ								9.1g		
30	火	玉子焼き	味噌汁	チャー ジャー麺	焼売	菜飯	塩から揚げ	甘だれ から揚げ	肉じゃが	味噌汁	2,870kcal	2,890kcal
		納豆								9.1g	9.1g	

食材の仕入状況により献立が変更になる場合がございます。予めご了承お願い致します。

1日の栄養価(平均)について、下記の数値を目標に献立を立てています。

エネルギー 2,700kcal / タンパク質 62.5g / カルシウム770mg / 食物繊維 20.0g / 塩分 10.0g

※献立表の栄養価はメインに御飯や小鉢、味噌汁を含んだ値を表示しております。【上段:エネルギー(kcal)、下段:塩分(g)】

※麺類には御飯の栄養価を付加しております。御飯の栄養価・・・生米150gで試算(534kcal)しております。(1合=150g)