令和8年度

月間献立表

学校法人　宮崎キャンパス　日章学園グループ　株式会社　日章

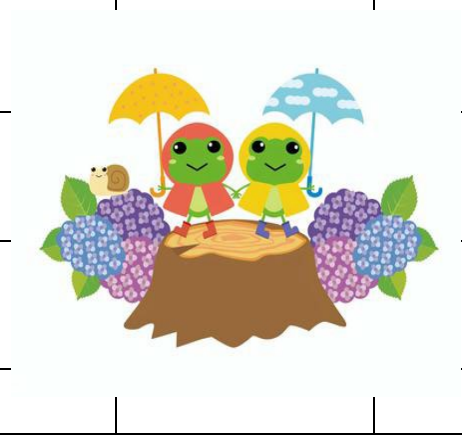
				7月1日（水）	7月2日（木）	7月3日（金）	7月4日（土）
朝食				御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ 青菜卵炒め 味噌汁
昼食				御飯２８０ｇ ビビンバ丼 スープ	御飯２８０ｇ 焼きそば 胡瓜の浅漬け 若布スープ	御飯２８０ｇ チキンカレー サラダ	御飯２８０ｇ 冷やし中華 浅漬け ワカメスープ
夕食				御飯２８０ｇ 手羽元の甘辛焼き シーサーサラダ コンソメスープ	御飯２８０ｇ ガパオライス イカリングフライ ミネストローネ 特別デー	御飯２８０ｇ 焼肉炒め 小松菜のナムル 大根の味噌汁	御飯２８０ｇ メンチカツ＆コロッケ ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁
栄養成分				2571 kcal 98.0 g 92.0 g	2915 kcal 98.6 g 84.7 g	2625 kcal 62.5 g 90.2 g	2341 kcal 68.3 g 39.2 g

	7月5日（日）	7月6日（月）	7月7日（火）	7月8日（水）	7月9日（木）	7月10日（金）	7月11日（土）
朝食	御飯２８０ｇ 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ にら玉 味噌汁
昼食	御飯２８０ｇ ゴボ天うどん キムチ漬け	鮭の塩焼き弁当	チキンカツ弁当	ハンバーグ弁当	魚のかば焼き風弁当	豚の生姜焼き弁当	御飯２８０ｇ ナポリタンｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 野菜サラダ ウインナーと野菜のスープ
夕食	御飯２８０ｇ とんかつ ポテトサラダ みそ汁	御飯２８０ｇ 唐揚（カレー風味） 春雨の酢の物 ミネストローネ	御飯２８０ｇ 豚肉と大蒜の芽炒め 三色笹身サラダ 牛蒡の味噌汁	御飯２８０ｇ 肉じゃが 豚玉串カツ 小松菜・豆腐のみそ汁	御飯２８０ｇ チキン南蛮 カリカリジャコサラダ 豚汁	御飯２８０ｇ 野菜カレー 野菜サラダ	御飯２８０ｇ ささ身揚げ＆コロッケ 金平牛蒡 ワカメのみそ汁
栄養成分	エネルギー 2510 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 64.0 g	2349 kcal 91.1 g 68.4 g	2399 kcal 75.7 g 65.4 g	2532 kcal 71.4 g 80.3 g	2974 kcal 106.1 g 109.4 g	2429 kcal 84.5 g 58.4 g	2465 kcal 62.2 g 60.0 g

	7月12日（日）	7月13日（月）	7月14日（火）	7月15日（水）	7月16日（木）	7月17日（金）	7月18日（土）
朝食	御飯２８０ｇ ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ 青菜卵炒め 味噌汁
昼食	御飯２８０ｇ ドライカレー 野菜サラダ ワカメスープ	御飯２８０ｇ 冷やし中華 真鯛のカツ ワカメスープ	御飯２８０ｇ 麻婆豆腐 三色ナムル 青梗菜とワカメのスープ	御飯２８０ｇ あんかけ焼きそば 浅漬け 若布スープ	御飯２８０ｇ 三色丼 ピリ辛胡瓜 ほうれん草のすまし汁	御飯２８０ｇ ミンチカレー（串カツ） 野菜サラダ	御飯２８０ｇ 冷やしうどん 浅漬け ほうれん草かきたま汁
夕食	御飯２８０ｇ ハンバーグ（デミソース） 蒸し鶏サラダ 小松菜のみそ汁	御飯２８０ｇ ポークチャップ ひじきの煮物 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯２８０ｇ カレイの唐揚 グラタン 野菜サラダ 小松菜の味噌汁	御飯２８０ｇ 鶏唐揚げ ポテトサラダ えのきのみそ汁	ビュッフェ	御飯２８０ｇ 焼肉炒め 鯛のカツ＆トマトチーズ しめじの味噌汁	御飯２８０ｇ チキンカツ 中華風サラダ みそ汁
栄養成分	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 64.6 g	2474 kcal 86.3 g 42.3 g	2336 kcal 80.6 g 70.5 g	2700 kcal 90.9 g 85.0 g	2189 kcal 69.7 g 60.5 g	2815 kcal 67.0 g 99.9 g	2252 kcal 70.6 g 38.1 g

	7月19日（日）	7月20日（月）	7月21日（火）	7月22日（水）	7月23日（木）	7月24日（金）	7月25日（土）
朝食	御飯２８０ｇ 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト
昼食	御飯２８０ｇ 高菜ピラフ 冷奴 ワカメスープ	御飯２８０ｇ かつ丼 ピリ辛胡瓜 えのきのスープ	御飯２８０ｇ ジャージャー麺 浅漬け ワカメスープ	御飯２８０ｇ オムライス 野菜サラダ えのきのスープ	御飯２８０ｇ 焼きそば チキンナゲット ほうれん草のすまし汁	御飯２８０ｇ シーフードカレー 海藻サラダ	御飯２８０ｇ 冷やしうどん 大学芋 ほうれん草のすまし汁
夕食	御飯２８０ｇ とりつくね＆明太コロッケ ハムと野菜のマリネ しめじの味噌汁	御飯２８０ｇ 豚キムチ エビマヨ 青梗菜のスープ	御飯２８０ｇ 鶏唐揚げ ハムと野菜のマリネ 牛蒡の味噌汁	御飯２８０ｇ 和風ハンバーグ マカロニサラダ 大根のみそ汁	御飯２８０ｇ チキン南蛮 春雨の酢の物 コーンスープ	御飯２８０ｇ 豚の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯２８０ｇ メンチカツ＆いかメンチ レンコンと油揚げのきんぴら 里芋と大根葉の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2100 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 49.8 g	2602 kcal 80.0 g 81.6 g	2805 kcal 99.8 g 86.0 g	2499 kcal 65.7 g 82.9 g	3088 kcal 107.2 g 97.0 g	2510 kcal 81.1 g 72.2 g	2536 kcal 66.3 g 50.2 g

	7月26日（日）	7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）	
朝食	御飯２８０ｇ ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	
昼食	御飯２８０ｇ チヤーハン 餃子 ワカメスープ	御飯２８０ｇ しゃぶしゃぶサラダ シュウマイ コンソメスープ	御飯２８０ｇ ざるそば 浅漬け ほうれん草のすまし汁	御飯２８０ｇ 親子丼 漬物 豆腐の清汁	御飯２８０ｇ 茄子とベーコンのパスタ 野菜サラダ 卵スープ	御飯２８０ｇ チキンカレー サラダ	
夕食	御飯２８０ｇ ハンバーグ＆クリームコロッケ 冷奴 大根の味噌汁	御飯２８０ｇ 鶏ネギみそ焼き 胡瓜とワカメの酢の物 ちくわのすまし汁	御飯２８０ｇ 八宝菜 小籠包 中華風コーンスープ	御飯２８０ｇ 豚キムポテトチーズ焼き 三色ナムル チンゲン菜の味噌汁	御飯２８０ｇ 油淋鶏 レンコンきんぴら 里芋のみそ汁	御飯２８０ｇ 肉野菜炒め 春巻き 白菜とコーンのスープ	
栄養成分	エネルギー 2254 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 61.1 g	2721 kcal 84.6 g 107.7 g	2361 kcal 63.8 g 54.3 g	2287 kcal 79.7 g 68.1 g	3065 kcal 107.8 g 96.4 g	2774 kcal 61.5 g 102.4 g	



都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください