

# 週間献立表 8月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年8月1日(金)	2025年8月2日(土)	2025年8月3日(日)																																																																									
朝食		[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ペペロンチーノ 茹で卵 海藻サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I材料 - 888kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.6g 食塩 2.3g [B] I材料 - 749kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.4g 食塩 3.7g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 卵焼き 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 820kcal 蛋白質 27.3g 脂質 15.3g 食塩 2.2g [B] I材料 - 681kcal 蛋白質 28.4g 脂質 26.1g 食塩 3.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ポークビーンズ イカリングフライ コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 895kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.4g 食塩 3.7g [B] I材料 - 756kcal 蛋白質 30g 脂質 25.2g 食塩 5.1g																																																																								
		<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●				
		アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																			
A	●	●	●																																																																									
B	●	●	●																																																																									
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																					
A	●	●	●																																																																									
B	●	●	●																																																																									
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																					
A	●	●	●																																																																									
B	●	●	●																																																																									
昼食		[ A ] ポークカレー [ B ] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [ 共通料理 ] 卵とカリフラワーサラダ パイン缶 コンソメスープ [A] I材料 - 944kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.6g 食塩 4.4g [B] I材料 - 846kcal 蛋白質 27.6g 脂質 17.2g 食塩 1.6g	スタミナ丼 蒸し鶏サラダ ラ・フランスゼリー わかめスープ [A] I材料 - 762kcal 蛋白質 31.1g 脂質 5g 食塩 2.9g	親子丼 ゆかり和え 大学芋 味噌汁 [A] I材料 - 930kcal 蛋白質 31.7g 脂質 29.9g 食塩 3g																																																																								
		<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A								B								<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●							B							
		アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																			
A	●	●	●																																																																									
B	●	●	●																																																																									
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																					
A																																																																												
B																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																					
A	●																																																																											
B																																																																												
夕食		[ A ] 油淋鶏 [ B ] 豚のみそ炒め [ 共通料理 ] 里芋のそぼろ煮 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1091kcal 蛋白質 39.1g 脂質 33.3g 食塩 4g [B] I材料 - 889kcal 蛋白質 40.7g 脂質 12.8g 食塩 3.5g	鶏肉の塩だれ焼き けんちん煮 ごまドレッシング和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1049kcal 蛋白質 43g 脂質 33.1g 食塩 4.6g	ハンバーグ デミソース マセドアンサラダ オクラのなめ茸和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 965kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.3g 食塩 4.3g																																																																								
		<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●							B	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●							B	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●				
		アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																			
A	●																																																																											
B	●																																																																											
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																					
A	●																																																																											
B	●																																																																											
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																					
A	●	●	●																																																																									
B	●	●	●																																																																									

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げられないください。

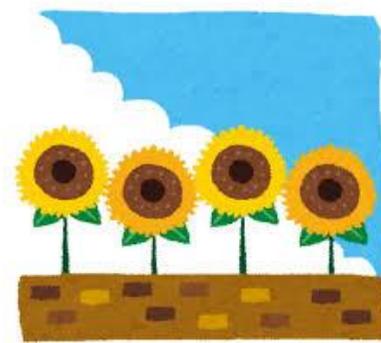
【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。

# 週間献立表 8月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年8月4日(月)	2025年8月5日(火)	2025年8月6日(水)	2025年8月7日(木)	2025年8月8日(金)
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] スクランブルエッグ 照焼きミートボール 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.3g 食塩 2.8g [B] 174kcal 蛋白質 25.9g 脂質 30.1g 食塩 4.2g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] チキンナゲット ほうれん草のソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.2g 食塩 2.5g [B] 174kcal 蛋白質 24.6g 脂質 34g 食塩 3.9g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ナポリタンスパゲティ 温泉卵 コーンサラダ 味噌汁 ショア [A] 174kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g [B] 174kcal 蛋白質 26.6g 脂質 22.2g 食塩 4.2g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 白身魚フライ じゃが芋のソテー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] 174kcal 蛋白質 23.5g 脂質 31.4g 食塩 3.4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 納豆 五目炒め コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 26.6g 脂質 15.2g 食塩 2.6g [B] 174kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26g 食塩 4g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼食	[ A ] ハヤシライス [ B ] 白身魚の野菜あんかけ ごはん [ 共通料理 ] ツナ和え マンゴープリン 野菜スープ [A] 174kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.8g 食塩 4.7g [B] 174kcal 蛋白質 25.9g 脂質 10.3g 食塩 3g	[ A ] カレーうどん [ B ] あじの唐揚げ [ 共通料理 ] ひじき炒め煮 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.9g 食塩 9.4g [B] 174kcal 蛋白質 26.9g 脂質 19g 食塩 2.3g	[ A ] 味噌そばろ丼 [ B ] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん [ 共通料理 ] さっぱり水餃子 もも缶 味噌汁 [A] 174kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.3g 食塩 4.2g [B] 174kcal 蛋白質 30.7g 脂質 27.2g 食塩 2.9g	[ A ] 冷やし中華 [ B ] 鰯の西京焼 [ 共通料理 ] 小松菜の煮浸し カスタードクレープ 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 29.4g 脂質 10.5g 食塩 6g [B] 174kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16g 食塩 2.3g	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
夕食	[ A ] 鶏肉のごまだれ焼き [ B ] 麻婆なす [ 共通料理 ] 春雨サラダ しらす和え 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 44g 脂質 37.1g 食塩 3.5g [B] 174kcal 蛋白質 27.6g 脂質 31.4g 食塩 4.2g	[ A ] ヤンニョムチキン [ B ] 酢豚風煮 [ 共通料理 ] 卵豆腐 カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 42.1g 脂質 30.1g 食塩 3.2g [B] 174kcal 蛋白質 33.8g 脂質 18g 食塩 3.3g	[ A ] 串カツとカレーコロッケ [ B ] 鶏肉と根菜の煮物 [ 共通料理 ] うの花炒り煮 ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 26.2g 脂質 26.4g 食塩 2.1g [B] 174kcal 蛋白質 33.8g 脂質 21.2g 食塩 2.5g	[ A ] チキン南蛮 [ B ] 青椒肉絲 [ 共通料理 ] フロッコリーのおかか和え がんもの含め煮 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 38.7g 脂質 40.5g 食塩 3.2g [B] 174kcal 蛋白質 33.7g 脂質 20g 食塩 4.2g	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	



加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。