



週間献立表 🍷 9月 🌻

舞鶴工業高等専門学校

2025年9月14日(日)

日付

朝食

昼食

夕食



チキンカツ
厚揚げの卵とじ
たたききゅうり
味噌汁
ごはん

1人分 - 1141kcal 蛋白質 34.7g

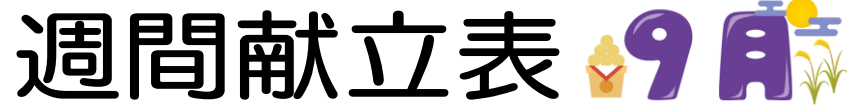
脂質 39g 食塩 4.1g

アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	●	●	●				

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。



都合より、献立は変更になることがあります。



週間献立表 9月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年9月22日(月)	2025年9月23日(火)	2025年9月24日(水)	2025年9月25日(木)	2025年9月26日(金)	2025年9月27日(土)	2025年9月28日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鶏肉とごぼうの炒め煮 納豆 チンゲン菜のごま和え 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 893kcal 蛋白質 29.6g 脂質 20g 食塩 2.7g [B] 111kcal - 754kcal 蛋白質 30.7g 脂質 30.8g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ ウィンナー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 933kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24g 食塩 2.8g [B] 111kcal - 794kcal 蛋白質 27g 脂質 34.8g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼売 焼ビーフン 海藻サラダ 味噌汁 ジョア [A] 111kcal - 803kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.5g 食塩 3.1g [B] 111kcal - 664kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.3g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ハンバーグ ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 877kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.9g 食塩 2.6g [B] 111kcal - 738kcal 蛋白質 27.6g 脂質 31.7g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 炒めナムル コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 111kcal - 841kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.4g 食塩 2.4g [B] 111kcal - 702kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.2g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートオムレツ 白菜のクリーム煮 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 875kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.6g 食塩 3.6g [B] 111kcal - 736kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.4g 食塩 5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] カレー風味炒め 茹で卵 ポテトサラダ 味噌汁 ジョア [A] 111kcal - 893kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17.9g 食塩 2.6g [B] 111kcal - 754kcal 蛋白質 28.4g 脂質 28.7g 食塩 4g
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B
昼食	[A] 肉うどん(冷) [B] たらの香味ソース [共通料理] 白菜の塩こぶ和え フルーツゼリー 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 889kcal 蛋白質 25.5g 脂質 12.2g 食塩 7.1g [B] 111kcal - 804kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12.2g 食塩 2.1g	豚の生姜炒め丼 ごぼうサラダ ココアワッフル 味噌汁 [共通料理] 豚の生姜炒め丼 ごぼうサラダ ココアワッフル 味噌汁 [A] 111kcal - 969kcal 蛋白質 30.8g 脂質 22.7g 食塩 3.6g [B] 111kcal - 840kcal 蛋白質 27.2g 脂質 25.3g 食塩 3.4g	[A] 他人丼 [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め ごはん [共通料理] 大根の梅肉和え エクレア 味噌汁 [A] 111kcal - 886kcal 蛋白質 33.5g 脂質 18.9g 食塩 3.7g [B] 111kcal - 940kcal 蛋白質 27.2g 脂質 25.3g 食塩 3.4g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [B] 鰯の野菜あんかけ [共通料理] 大豆燗煮 きな粉おはぎ 中華スープ ごはん [A] 111kcal - 985kcal 蛋白質 29.8g 脂質 9.6g 食塩 5.7g [B] 111kcal - 1030kcal 蛋白質 32.9g 脂質 20.5g 食塩 2.6g	[A] キーマカレー [B] 白身魚のチーズ焼き ごはん [共通料理] ほうれん草のポン酢あえ フルーツ杏仁 野菜スープ [A] 111kcal - 950kcal 蛋白質 26g 脂質 24.1g 食塩 5.3g [B] 111kcal - 762kcal 蛋白質 30g 脂質 9g 食塩 3.3g	焼肉丼 スナッペンどうサラダ 大学芋 わかめスープ [共通料理] 焼肉丼 スナッペンどうサラダ 大学芋 わかめスープ [A] 111kcal - 1000kcal 蛋白質 26g 脂質 37.4g 食塩 4.3g [B] 111kcal - 762kcal 蛋白質 30g 脂質 9g 食塩 3.3g	鶏ごぼう丼 大根のゆかり和え オレンジゼリー 味噌汁 [共通料理] 鶏ごぼう丼 大根のゆかり和え オレンジゼリー 味噌汁 [A] 111kcal - 875kcal 蛋白質 26g 脂質 15g 食塩 4g [B] 111kcal - 762kcal 蛋白質 30g 脂質 9g 食塩 3.3g
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B
夕食	[A] 塩鶏唐揚げ [B] ポークチャップ風 [共通料理] オクラのなめ草和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1123kcal 蛋白質 36.8g 脂質 37.3g 食塩 3g [B] 111kcal - 949kcal 蛋白質 33.9g 脂質 21.4g 食塩 3.6g	加加ささみ揚げとアジフライ カリフラワーサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん [共通料理] 加加ささみ揚げとアジフライ カリフラワーサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1021kcal 蛋白質 33.3g 脂質 24.1g 食塩 3.5g [B] 111kcal - 884kcal 蛋白質 28.9g 脂質 19.9g 食塩 3g	[A] ダッカルビ [B] 鰯の味噌煮 [共通料理] なすの揚げ浸し コールスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1039kcal 蛋白質 40.9g 脂質 32.9g 食塩 3.1g [B] 111kcal - 884kcal 蛋白質 28.9g 脂質 19.9g 食塩 3g	[A] ビーフシチュー [B] 鶏肉のハチミツレモン焼き [共通料理] 炒り豆腐 はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 859kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.9g 食塩 4.2g [B] 111kcal - 921kcal 蛋白質 44.4g 脂質 34.3g 食塩 3.2g	[A] 鶏の天ぷら [B] 豚肉と小松菜の中華炒め [共通料理] 冷奴 グリーンサラダ 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1075kcal 蛋白質 37.1g 脂質 39.9g 食塩 2.1g [B] 111kcal - 842kcal 蛋白質 34.5g 脂質 15g 食塩 3.5g	麻婆豆腐 じゃが芋の粒マスタード和え チンゲン菜ともやしのごま酢和え 味噌汁 ごはん [共通料理] 麻婆豆腐 じゃが芋の粒マスタード和え チンゲン菜ともやしのごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1010kcal 蛋白質 31.1g 脂質 29.4g 食塩 4.4g [B] 111kcal - 842kcal 蛋白質 34.5g 脂質 15g 食塩 3.5g	豚かつおろしポン酢 ブロッコリーかにあんかけ 小松菜のツナ和え 味噌汁 ごはん [共通料理] 豚かつおろしポン酢 ブロッコリーかにあんかけ 小松菜のツナ和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 935kcal 蛋白質 31.6g 脂質 22.4g 食塩 3.9g [B] 111kcal - 842kcal 蛋白質 34.5g 脂質 15g 食塩 3.5g
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー 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。

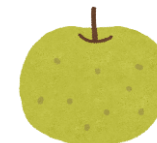
都合より、献立は変更になることがあります。



週間献立表 9月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年9月29日(月)	2025年9月30日(火)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐ハンバーグ チャプチェ ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1杯分 - 1000kcal 蛋白質 30.3g 脂質 27.1g 食塩 3.3g [B] 1杯分 - 861kcal 蛋白質 31.4g 脂質 37.9g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット ジャーマンポテト コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1杯分 - 974kcal 蛋白質 23.3g 脂質 28.6g 食塩 2.5g [B] 1杯分 - 835kcal 蛋白質 24.4g 脂質 39.4g 食塩 3.9g
	アレルギ ー A B	アレルギ ー A B
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 ● ● ● ● ● ● ●
昼食	[A] 豚すき丼 [B] 揚げ鰯のおろし煮 ごはん [共通料理] 茄子とオクラのさっぱり和え プリン 味噌汁 [A] 1杯分 - 873kcal 蛋白質 27.7g 脂質 14.8g 食塩 4.5g [B] 1杯分 - 965kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25.2g 食塩 3.1g	[A] きつねうどん [B] 白身魚のカレーマヨ焼 [共通料理] 高野豆腐の卵とし エクレア 味噌汁 ごはん [A] 1杯分 - 946kcal 蛋白質 29.3g 脂質 17.5g 食塩 8.5g [B] 1杯分 - 933kcal 蛋白質 33.9g 脂質 23.9g 食塩 3.2g
	アレルギ ー A B	アレルギ ー A B
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 ● ● ● ● ● ● ●
夕食	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 八宝菜 [共通料理] 蒟蒻のピリ辛炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1杯分 - 1032kcal 蛋白質 37.2g 脂質 32.6g 食塩 3.4g [B] 1杯分 - 847kcal 蛋白質 35.4g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	[A] 豚しゃぶ胡麻だれ [B] ミックスフライ [共通料理] 切干大根の煮付け アツクリのゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] 1杯分 - 862kcal 蛋白質 30.8g 脂質 17.3g 食塩 3.1g [B] 1杯分 - 935kcal 蛋白質 27.2g 脂質 19.2g 食塩 3.1g
	アレルギ ー A B	アレルギ ー A B
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 ● ● ● ● ● ● ●



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。