



週間献立表 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付		2025年10月1日(水)	2025年10月2日(木)	2025年10月3日(金)	2025年10月4日(土)	2025年10月5日(日)
朝食		〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 明太子スパゲティー 温泉卵 コーンサラダ 味噌汁 ジョア 〔 A 〕 I補† - 872kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.3g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I補† - 733kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.1g 食塩 4g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 茄子のそぼろあん 納豆 大根サラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I補† - 884kcal 蛋白質 26.4g 脂質 21g 食塩 2.4g 〔 B 〕 I補† - 745kcal 蛋白質 27.5g 脂質 31.8g 食塩 3.8g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 焼きそば 白身フライ 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 〔 A 〕 I補† - 897kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.9g 食塩 2.8g 〔 B 〕 I補† - 758kcal 蛋白質 24.4g 脂質 24.7g 食塩 4.2g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 鯖の付焼き 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I補† - 856kcal 蛋白質 29.4g 脂質 16.1g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I補† - 717kcal 蛋白質 30.5g 脂質 26.9g 食塩 4g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 目玉焼き 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 ジョア 〔 A 〕 I補† - 766kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.7g 食塩 2.5g 〔 B 〕 I補† - 627kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 3.9g
		アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
		アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
昼食		〔 A 〕 厚揚げそぼろ丼 〔 B 〕 白身魚の梅肉ソース ごはん 〔 共通料理 〕 野菜サラダ チョコクレープ 味噌汁 〔 A 〕 I補† - 926kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.6g 食塩 3.9g 〔 B 〕 I補† - 853kcal 蛋白質 27.9g 脂質 15.1g 食塩 3.7g	〔 A 〕 豚骨ラーメン 〔 B 〕 鶏肉のオイスターソース炒め 〔 共通料理 〕 揚げ餃子 ココアワッフル 中華スープ ごはん 〔 A 〕 I補† - 921kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12.9g 食塩 5.5g 〔 B 〕 I補† - 986kcal 蛋白質 29.5g 脂質 25.3g 食塩 3.1g	〔 A 〕 チキンカレー 〔 B 〕 鯖の塩焼き ごはん 〔 共通料理 〕 もやしと卵のソテー みかん缶 野菜スープ 〔 A 〕 I補† - 1036kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27.2g 食塩 4.9g 〔 B 〕 I補† - 876kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21.2g 食塩 2.7g	かつとじ丼 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー 味噌汁 〔 A 〕 I補† - 911kcal 蛋白質 26.1g 脂質 18.9g 食塩 2.8g	チキンピラフ 牛肉コロッケ シュウクリーム ミネストローネ 〔 A 〕 I補† - 1059kcal 蛋白質 28g 脂質 32.1g 食塩 5.6g
		アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
		アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
夕食		〔 A 〕 チキンソテートマトソース 〔 B 〕 プルコギ風 〔 共通料理 〕 ごぼうの焙煎ごまサラダ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 1038kcal 蛋白質 43.8g 脂質 31.3g 食塩 3.3g 〔 B 〕 I補† - 917kcal 蛋白質 34.3g 脂質 20g 食塩 3.5g	〔 A 〕 あじフライと串カツ 〔 B 〕 肉じゃが 〔 共通料理 〕 ひじき煮 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 984kcal 蛋白質 31g 脂質 24.1g 食塩 2.7g 〔 B 〕 I補† - 892kcal 蛋白質 30.2g 脂質 14.8g 食塩 3g	〔 A 〕 照焼きハンバーグ 〔 B 〕 豚のチンジャオロース風 〔 共通料理 〕 豆腐のみぞれあん 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 977kcal 蛋白質 29.4g 脂質 19.9g 食塩 4.4g 〔 B 〕 I補† - 937kcal 蛋白質 32.8g 脂質 14.1g 食塩 4g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜ともやしのナムル フライドポテト 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 978kcal 蛋白質 30.6g 脂質 27.1g 食塩 3.3g	回鍋肉 冷奴 小松菜のかに風味和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 890kcal 蛋白質 35g 脂質 18.8g 食塩 4.2g
		アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
		アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	アレルギー A 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B 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。



週間献立表 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年10月6日(月)	2025年10月7日(火)	2025年10月8日(水)	2025年10月9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月11日(土)	2025年10月12日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 筑前煮 温泉卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 899kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] I材料 - 760kcal 蛋白質 31.4g 脂質 30.9g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白菜の中華煮 オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 799kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.5g 食塩 2.7g [B] I材料 - 660kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24.3g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ミートボールケチャップ煮 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] I材料 - 863kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.3g 食塩 2.9g [B] I材料 - 724kcal 蛋白質 24.2g 脂質 28.1g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 カレーツナじゃが コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 906kcal 蛋白質 30.6g 脂質 18.1g 食塩 2.6g [B] I材料 - 767kcal 蛋白質 31.7g 脂質 28.9g 食塩 4g	[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 - 830kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 2.2g [B] I材料 - 691kcal 蛋白質 29g 脂質 26.9g 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 ジョア [A] I材料 - 888kcal 蛋白質 28.7g 脂質 14g 食塩 3.7g [B] I材料 - 749kcal 蛋白質 29.8g 脂質 24.8g 食塩 5.1g
	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] 麻婆丼 [B] さばの竜田揚げ ごはん [共通料理] ほうれん草のごま和え ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I材料 - 908kcal 蛋白質 30.1g 脂質 20.7g 食塩 4.3g [B] I材料 - 894kcal 蛋白質 28.6g 脂質 21.1g 食塩 3.2g	[A] ミートソーススパゲティ [B] 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 ごはん [共通料理] ツナサラダ ヨーグルト キャベたまスープ ごはん [A] I材料 - 976kcal 蛋白質 33.2g 脂質 19.7g 食塩 2.8g [B] I材料 - 835kcal 蛋白質 32.3g 脂質 12.7g 食塩 2.5g	[A] ビビンバ [B] 白身魚のカレームニエル ごはん [共通料理] 揚げ焼売 ココアワッフル 中華スープ [A] I材料 - 983kcal 蛋白質 26.9g 脂質 29g 食塩 3.3g [B] I材料 - 857kcal 蛋白質 27.3g 脂質 16.6g 食塩 2.6g	[A] ちくわ天うどん [B] 和風ハンバーグ [共通料理] きんぴらごぼう フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 952kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.4g 食塩 9.2g [B] I材料 - 922kcal 蛋白質 28g 脂質 18.3g 食塩 4g	[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 野菜スープ [A] I材料 - 968kcal 蛋白質 27.6g 脂質 20g 食塩 4.5g [B] I材料 - 842kcal 蛋白質 27.8g 脂質 17.3g 食塩 1.7g	スタミナ丼 チンゲン菜のツナ和え ラ・フランスゼリー わかめスープ I材料 - 799kcal 蛋白質 29g 脂質 10g 食塩 3.3g	鶏五目飯 たこ焼き ワッフル 豚汁 I材料 - 932kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.3g 食塩 4.9g
	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	アレルギー A
	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	アレルギー A
夕食	[A] 鶏の和風おろしソース [B] 豚肉の生姜炒め [共通料理] ポテトサラダ 白菜のなめ茸和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1133kcal 蛋白質 35.6g 脂質 38.2g 食塩 4.4g [B] I材料 - 968kcal 蛋白質 32.8g 脂質 22.8g 食塩 4.1g	[A] ヒレカツ [B] 蒸し鶏 [共通料理] 大豆磯煮 春雨サラダ 赤だし ごはん [A] I材料 - 996kcal 蛋白質 29g 脂質 25.8g 食塩 3.9g [B] I材料 - 1030kcal 蛋白質 36.9g 脂質 28.8g 食塩 5.2g	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] ポトフ [共通料理] 里芋のそぼろ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1020kcal 蛋白質 28.5g 脂質 25.8g 食塩 3.2g [B] I材料 - 959kcal 蛋白質 32.5g 脂質 20.3g 食塩 4.8g	[A] ハッシュドポーク [B] あじのから揚げ甘酢あん [共通料理] 中華和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1086kcal 蛋白質 32.6g 脂質 26.2g 食塩 5.5g [B] I材料 - 963kcal 蛋白質 30.8g 脂質 20.4g 食塩 3.7g	[A] 油淋鶏 [B] 豚のみそ炒め [共通料理] 大根の煮物 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1001kcal 蛋白質 35.3g 脂質 29.2g 食塩 4.1g [B] I材料 - 845kcal 蛋白質 35.7g 脂質 14.2g 食塩 3.6g	鶏肉の塩だれ焼き 白菜の煮浸し ごまドレッシング和え 味噌汁 ごはん I材料 - 1031kcal 蛋白質 41.2g 脂質 32.1g 食塩 3.8g	ハンバーグ デミソース ブロッコリーかにあんかけ ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ごはん I材料 - 897kcal 蛋白質 31.4g 脂質 18.8g 食塩 4.6g
	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	アレルギー A
	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	アレルギー A

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 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19日(日)
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] I材料 - 876kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.1g 食塩 2.8g [B] I材料 - 737kcal 蛋白質 26.6g 脂質 30.9g 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] I材料 - 891kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.2g 食塩 2.5g [B] I材料 - 752kcal 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 ジョア [A] I材料 - 851kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g [B] I材料 - 712kcal 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] I材料 - 879kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] I材料 - 740kcal 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] I材料 - 861kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.7g 食塩 2.6g [B] I材料 - 722kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.5g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茹で卵 焼ビーフン 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g [B] I材料 - 738kcal 蛋白質 29g 脂質 30.5g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] I材料 - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g [B] I材料 - 654kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21g 食塩 4.2g
	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 ● ● ●
	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 ● ● ●
	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	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ マンゴープリン コンソメスープ I材料 - 910kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.5g 食塩 4.2g	[A] けんちんうどん [B] あじのカレー風味唐揚げ [共通料理] ひじき炒め煮 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 920kcal 蛋白質 25.8g 脂質 14.4g 食塩 8.3g [B] I材料 - 847kcal 蛋白質 27.4g 脂質 14.7g 食塩 2.4g	[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] I材料 - 920kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.3g 食塩 4.2g [B] I材料 - 1017kcal 蛋白質 30.7g 脂質 27.2g 食塩 2.9g	[A] 皿うどん [B] 鯖の西京焼 [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] I材料 - 944kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.8g 食塩 3.5g [B] I材料 - 855kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16g 食塩 2.3g	[A] キーマカレー [B] 豚しゃぶ明太子風味 ごはん [共通料理] 大豆サラダ フルーチェ(メロン) ミネストローネ [A] I材料 - 1061kcal 蛋白質 28.6g 脂質 33.7g 食塩 5g [B] I材料 - 966kcal 蛋白質 30.4g 脂質 29.2g 食塩 3.2g	ソースかつ丼 カリフラワーサラダ オレンジゼリー 味噌汁 I材料 - 940kcal 蛋白質 25.6g 脂質 20.7g 食塩 2.6g	豚のネギ塩丼 スナッパえんどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ I材料 - 941kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.2g 食塩 3.1g
	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 ● ● ●
	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 ● ● ●
	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	鶏肉のごまだれ焼き 春雨サラダ 小松菜の磯和え 味噌汁 ごはん I材料 - 1082kcal 蛋白質 41.9g 脂質 36.1g 食塩 3.2g	[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] I材料 - 998kcal 蛋白質 42.1g 脂質 30.1g 食塩 3.2g [B] I材料 - 958kcal 蛋白質 32.9g 脂質 20.4g 食塩 3.3g	[A] ハムカツとカレーコロッケ [B] チキンジンジャー [共通料理] がんもの含め煮 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1102kcal 蛋白質 26.7g 脂質 32g 食塩 3.6g [B] I材料 - 999kcal 蛋白質 36.1g 脂質 26.9g 食塩 4.1g	[A] ハンバーグおろしポン酢 [B] 鶏肉と根菜の煮物 [共通料理] ブロッコリーのおかか和え うの花炒り煮 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 908kcal 蛋白質 30.9g 脂質 19.9g 食塩 4.8g [B] I材料 - 946kcal 蛋白質 34.4g 脂質 20.5g 食塩 3.6g	[A] 青椒肉絲 [B] サーモフライとコーソコロッケ [共通料理] そばろ肉じゃが ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 979kcal 蛋白質 34.1g 脂質 21.4g 食塩 3.9g [B] I材料 - 1090kcal 蛋白質 31.5g 脂質 27.6g 食塩 3g	鶏の照り焼き もやしとニラのナムル スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん I材料 - 1104kcal 蛋白質 42.9g 脂質 36g 食塩 3.4g	チキンカツ 厚揚げの卵とじ キムチ 味噌汁 ごはん I材料 - 1153kcal 蛋白質 35g 脂質 39.6g 食塩 4.6g
	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 ● ● ●
	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 ● ● ●
	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 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)	2025年10月23日(木)	2025年10月24日(金)	2025年10月25日(土)	2025年10月26日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 鶏肉とごぼうの炒め煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 900kcal 蛋白質 30.1g 脂質 20.2g 食塩 2.5g [B] I栄養 - 761kcal 蛋白質 31.2g 脂質 31g 食塩 3.9g アレルギー A ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 切干大根の煮付け コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 816kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.2g 食塩 2.1g [B] I栄養 - 677kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24g 食塩 3.5g アレルギー A ● B ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ミートボール甘酢あん 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] I栄養 - 847kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16g 食塩 3.1g [B] I栄養 - 708kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.8g 食塩 4.5g アレルギー A ● ● B ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 牛肉コロッケ ニラ卵炒め コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 942kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.1g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 803kcal 蛋白質 25.4g 脂質 34.9g 食塩 4g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば イカリングフライ 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I栄養 - 931kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.8g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 792kcal 蛋白質 25.3g 脂質 26.6g 食塩 4g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 目玉焼き 野菜炒め コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 828kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.9g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 689kcal 蛋白質 26.5g 脂質 26.7g 食塩 4g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き 五目きんぴら 温野菜サラダ 味噌汁 ジョア [A] I栄養 - 767kcal 蛋白質 22.5g 脂質 7.5g 食塩 2.4g [B] I栄養 - 628kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.3g 食塩 3.8g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●
	[A] ペペロンチーノ [B] 白身魚の南蛮漬け [共通料理] ひじきサラダ プリン 卵スープ ごはん [A] I栄養 - 983kcal 蛋白質 24.8g 脂質 25.2g 食塩 3.6g [B] I栄養 - 904kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.9g 食塩 3.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] カレーうどん [B] 豚肉と厚あげ炒め [共通料理] 棒々鶏サラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 969kcal 蛋白質 31.1g 脂質 16.4g 食塩 9g [B] I栄養 - 884kcal 蛋白質 33.6g 脂質 16.3g 食塩 3.5g アレルギー A ● B ●	[A] 親子丼 [B] 白身魚のマヨネーズ焼き ごはん [共通料理] チンゲン菜のツナ和え シュークリーム 味噌汁 [A] I栄養 - 935kcal 蛋白質 34.9g 脂質 23.4g 食塩 3.4g [B] I栄養 - 837kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.9g 食塩 2.7g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 塩ラーメン [B] 鯖の照り煮 [共通料理] 春巻き 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 913kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.5g 食塩 6g [B] I栄養 - 931kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.8g 食塩 3.2g アレルギー A ● ● B ● ●	[A] チキンカレー [B] 白身魚の味噌だれ ごはん [共通料理] ブロッコリーと卵の炒め物 フルーチェ(ぶどう) 野菜スープ [A] I栄養 - 1068kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30g 食塩 5.7g [B] I栄養 - 895kcal 蛋白質 33g 脂質 16.8g 食塩 5.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	牛丼 グリーンサラダ ヨーグルト 味噌汁 I栄養 - 861kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.3g 食塩 2.7g アレルギー A ● B	麻婆なす丼 キムチ和え 大学芋 わかめスープ I栄養 - 932kcal 蛋白質 22.4g 脂質 33.9g 食塩 3.4g アレルギー A B
	[A] 鶏肉の唐揚げソース [B] 豚じゃが [共通料理] 春雨の酢の物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 1048kcal 蛋白質 35.6g 脂質 30.6g 食塩 4.1g [B] I栄養 - 900kcal 蛋白質 31.5g 脂質 11.8g 食塩 3.8g アレルギー A ● ● B ●	[A] 鶏の塩だれ焼き [B] あじの唐揚げ [共通料理] 里芋と野菜の土佐煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 1066kcal 蛋白質 43.4g 脂質 32.6g 食塩 3.8g [B] I栄養 - 860kcal 蛋白質 30.4g 脂質 15.5g 食塩 2.7g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] メンチカツと串カツ [B] 豚キムチ [共通料理] ブロッコリーのごま和え 南瓜サラダ 赤だし ごはん [A] I栄養 - 1159kcal 蛋白質 28.3g 脂質 39.6g 食塩 3.4g [B] I栄養 - 946kcal 蛋白質 32.8g 脂質 22.7g 食塩 5g アレルギー A ● ● ● B ● ●	[A] チキン南蛮 [B] 豚肉と蓮根の甘辛炒め [共通料理] 小松菜のしらす和え 豆腐のあんかけ 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 1033kcal 蛋白質 38.7g 脂質 31.8g 食塩 3.1g [B] I栄養 - 891kcal 蛋白質 35.9g 脂質 16.2g 食塩 3.9g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 煮込みハンバーグ [B] イカのチリソース [共通料理] 大根そぼろあん 卵豆腐 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 965kcal 蛋白質 31.9g 脂質 20.5g 食塩 6.1g [B] I栄養 - 952kcal 蛋白質 29.4g 脂質 18g 食塩 4.6g アレルギー A ● ● ● B ● ●	豚かつおろしポン酢 マセドアンサラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん I栄養 - 1040kcal 蛋白質 29.5g 脂質 29.3g 食塩 3.8g アレルギー A ● ● ● B	バーベキューチキン 里芋のごま風味煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ごはん I栄養 - 1065kcal 蛋白質 43.7g 脂質 31.7g 食塩 4.8g 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 ● ● ●	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 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)	
朝食	[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] 133kcal 844kcal 蛋白質 26.7g 脂質 24.8g 食塩 2.6g [B] 133kcal 805kcal 蛋白質 27.8g 脂質 35.6g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 切干大根とひじきの炒め煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁 牛乳 [A] 133kcal 858kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.1g 食塩 2.8g [B] 133kcal 719kcal 蛋白質 27.6g 脂質 27.9g 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 ショア [A] 133kcal 803kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.5g 食塩 3.1g [B] 133kcal 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] 133kcal 877kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.9g 食塩 2.6g [B] 133kcal 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 コーンスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 133kcal 841kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.4g 食塩 2.4g [B] 133kcal 702kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.2g 食塩 3.8g	
	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 ● ● ● ● ● ● ● ●	
	[A] 豚の生姜炒め丼 [B] たら香の味ソース ごはん [共通料理] 白菜の塩こぼ和え ココアワッフル 味噌汁 [A] 133kcal 852kcal 蛋白質 28.8g 脂質 13.8g 食塩 3.1g [B] 133kcal 849kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.5g 食塩 2.1g	[A] 肉うどん [B] さわらの竜田揚げ [共通料理] ごぼうサラダ フルーツゼリー 味噌汁 ごはん [A] 133kcal 1001kcal 蛋白質 28.2g 脂質 21.2g 食塩 8.5g [B] 133kcal 943kcal 蛋白質 28g 脂質 23.6g 食塩 3g	[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] 133kcal 885kcal 蛋白質 33.5g 脂質 18.9g 食塩 3.7g [B] 133kcal 939kcal 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] 五目豆 きな粉おはぎ 中華スープ ごはん [A] 133kcal 987kcal 蛋白質 29.4g 脂質 8.9g 食塩 5.6g [B] 133kcal 1032kcal 蛋白質 32.5g 脂質 19.8g 食塩 2.5g	[A] 牛すじカレー [B] 白身魚のチーズ焼き ごはん [共通料理] グリーンサラダ パンプキン・ハロウィン(卵・乳不使用) コンソメスープ [A] 133kcal 972kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24.4g 食塩 3.8g [B] 133kcal 737kcal 蛋白質 28.4g 脂質 8.5g 食塩 1.8g	
	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] ボークチャップ風 [共通料理] オクラのなめ茸和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 133kcal 1123kcal 蛋白質 36.8g 脂質 37.3g 食塩 3g [B] 133kcal 949kcal 蛋白質 33.9g 脂質 21.4g 食塩 3.6g	[A] カリカリさみ揚げとアジフライ [B] 豚肉の味噌炒め [共通料理] 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] 133kcal 1022kcal 蛋白質 33.4g 脂質 24.1g 食塩 3.5g [B] 133kcal 941kcal 蛋白質 33.7g 脂質 22.6g 食塩 4g	[A] ダッカルビ [B] 鰯の味噌煮 [共通料理] なすの揚げ浸し コーンスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] 133kcal 1039kcal 蛋白質 40.9g 脂質 32.9g 食塩 3.1g [B] 133kcal 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] 133kcal 859kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.9g 食塩 4.2g [B] 133kcal 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] ほうれん草のポン酢あえ 南瓜サラダ 味噌汁 ごはん [A] 133kcal 1179kcal 蛋白質 37.1g 脂質 46.6g 食塩 2.7g [B] 133kcal 946kcal 蛋白質 34.5g 脂質 21.7g 食塩 4.1g	
	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。