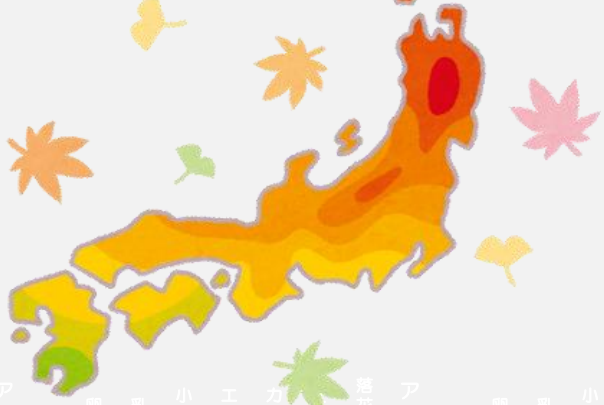


週間献立表 11月

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)	2025年11月1日(土)	2025年11月2日(日)
朝食	 アレルギー A B	 アレルギー A B	 アレルギー A B			〔 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 〕 1食分 - 875kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.6g 食塩 3.6g 〔 B 〕 1食分 - 736kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.4g 食塩 5g アレルギー A B	〔 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 ショア 〔 A 〕 1食分 - 893kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17.9g 食塩 2.6g 〔 B 〕 1食分 - 754kcal 蛋白質 28.4g 脂質 28.7g 食塩 4g アレルギー A B
昼食	 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		焼肉丼 スナップえんどうサラダ オレンジゼリー わかめスープ 1食分 - 960kcal 蛋白質 25.5g 脂質 25.4g 食塩 4.4g アレルギー A B	鶏ごぼう丼 大根のゆかり和え 大学芋 味噌汁 1食分 - 915kcal 蛋白質 26.5g 脂質 27g 食塩 3.9g アレルギー A B
夕食	 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		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 1食分 - 1010kcal 蛋白質 31.1g 脂質 29.4g 食塩 4.4g アレルギー A B	とんかつ けんちん煮 小松菜のツナ和え 味噌汁 ごはん 1食分 - 943kcal 蛋白質 30.9g 脂質 23.4g 食塩 3.7g アレルギー A B



週間献立表



11月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年11月3日(月)	2025年11月4日(火)	2025年11月5日(水)	2025年11月6日(木)	2025年11月7日(金)	2025年11月8日(土)	2025年11月9日(日)
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 〕 I1kcal - 1000kcal 蛋白質 30.3g 脂質 27.1g 食塩 3.3g 〔 B 〕 I1kcal - 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 〕 I1kcal - 974kcal 蛋白質 23.3g 脂質 28.6g 食塩 2.5g 〔 B 〕 I1kcal - 835kcal 蛋白質 24.4g 脂質 39.4g 食塩 3.9g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 温泉卵 明太子スパゲティー コーンサラダ 味噌汁 ショア 〔 A 〕 I1kcal - 872kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.3g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I1kcal - 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 〕 納豆 茄子のそぼろあん 大根サラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I1kcal - 884kcal 蛋白質 26.4g 脂質 21g 食塩 2.4g 〔 B 〕 I1kcal - 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 〕 ウィンナー 焼きそば 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 〔 A 〕 I1kcal - 946kcal 蛋白質 24g 脂質 20.7g 食塩 3.2g 〔 B 〕 I1kcal - 807kcal 蛋白質 25.1g 脂質 31.5g 食塩 4.6g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 鰯の付焼き 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I1kcal - 856kcal 蛋白質 29.4g 脂質 16.1g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I1kcal - 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 ショア 〔 A 〕 I1kcal - 766kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.7g 食塩 2.5g 〔 B 〕 I1kcal - 627kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 3.9g
	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 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	豚すき丼 小松菜の磯和え オレンジゼリー 味噌汁 I1kcal - 797kcal 蛋白質 26.8g 脂質 8.6g 食塩 4.5g	〔 A 〕 かき揚げうどん 〔 B 〕 白身魚のカレーマヨ焼 〔 共通料理 〕 高野豆腐の卵とじ プリン 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I1kcal - 1042kcal 蛋白質 27.2g 脂質 19.4g 食塩 8.3g 〔 B 〕 I1kcal - 921kcal 蛋白質 33.4g 脂質 20.5g 食塩 3.2g	〔 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 〕 カリフラワーサラダ フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 〔 A 〕 I1kcal - 876kcal 蛋白質 26g 脂質 15.8g 食塩 4.1g 〔 B 〕 I1kcal - 803kcal 蛋白質 27.8g 脂質 11.3g 食塩 3.9g	〔 A 〕 豚骨ラーメン 〔 B 〕 いかの四川風炒め 〔 共通料理 〕 揚げ餃子 ココアワッフル 中華スープ ごはん 〔 A 〕 I1kcal - 921kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12.9g 食塩 5.5g 〔 B 〕 I1kcal - 923kcal 蛋白質 26.7g 脂質 20.7g 食塩 3.9g	〔 A 〕 チキンカレー 〔 B 〕 揚げ鰯のおろし煮 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 〕 I1kcal - 1036kcal 蛋白質 27.8g 脂質 27.1g 食塩 4.9g 〔 B 〕 I1kcal - 954kcal 蛋白質 30.3g 脂質 24.2g 食塩 3.1g	かつとじ丼 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー 味噌汁 I1kcal - 936kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20.9g 食塩 3.1g	チキンピラフ 牛肉コロッケ シュークリーム ミネストローネ I1kcal - 1056kcal 蛋白質 28.1g 脂質 32g 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
	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	鶏肉のから揚げ 蒟蒻のピリ辛炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん I1kcal - 1032kcal 蛋白質 37.2g 脂質 32.6g 食塩 3.4g	〔 A 〕 照焼きハンバーグ 〔 B 〕 クリームシチュー 〔 共通料理 〕 切干大根の煮付け ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I1kcal - 925kcal 蛋白質 30.2g 脂質 20g 食塩 4.2g 〔 B 〕 I1kcal - 1019kcal 蛋白質 33.4g 脂質 21.6g 食塩 4.4g	〔 A 〕 あじフライと串カツ 〔 B 〕 八宝菜 〔 共通料理 〕 蒸し鶏サラダ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I1kcal - 953kcal 蛋白質 30.9g 脂質 22.7g 食塩 2.8g 〔 B 〕 I1kcal - 814kcal 蛋白質 37.3g 脂質 12g 食塩 3.9g	〔 A 〕 チキンソテーマトソース 〔 B 〕 肉じゃが 〔 共通料理 〕 ひじき煮 ごぼうの焙煎ごまサラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I1kcal - 1068kcal 蛋白質 43.8g 脂質 32.7g 食塩 3.2g 〔 B 〕 I1kcal - 935kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.1g 食塩 3.3g	〔 A 〕 ミックスフライ 〔 B 〕 ブルコギ風 〔 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 〕 I1kcal - 995kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.6g 食塩 3.3g 〔 B 〕 I1kcal - 980kcal 蛋白質 34.1g 脂質 18.5g 食塩 3.3g	ヤンニョムチキン 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 I1kcal - 1114kcal 蛋白質 42.2g 脂質 37.7g 食塩 3.4g	回鍋肉 湯豆腐 小松菜のかに風味和え 味噌汁 ごはん I1kcal - 890kcal 蛋白質 35g 脂質 18.8g 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

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



舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)	2025年11月16日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 筑前煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 902kcal 蛋白質 30.4g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] I総計 - 763kcal 蛋白質 31.5g 脂質 30.9g 食塩 4.6g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] オムレツ 白菜の中華煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 799kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.5g 食塩 2.7g [B] I総計 - 660kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24.3g 食塩 4.1g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ミートボールケチャップ煮 コーンサラダ 味噌汁 ジョア [A] I総計 - 869kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.4g 食塩 2.9g [B] I総計 - 730kcal 蛋白質 24.5g 脂質 28.2g 食塩 4.3g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 そぼろ肉じゃが カレー味 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 895kcal 蛋白質 30.2g 脂質 18g 食塩 2.6g [B] I総計 - 756kcal 蛋白質 31.3g 脂質 28.8g 食塩 4g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茹で卵 ペペロンチーノ コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I総計 - 891kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.6g 食塩 2.2g [B] I総計 - 752kcal 蛋白質 26.5g 脂質 28.4g 食塩 3.6g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] イカリングフライ ポークビーンズ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 954kcal 蛋白質 31.1g 脂質 21.9g 食塩 3.6g [B] I総計 - 815kcal 蛋白質 32.2g 脂質 32.7g 食塩 5g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[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 ジョア [A] I総計 - 774kcal 蛋白質 26.2g 脂質 9g 食塩 2.1g [B] I総計 - 635kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.8g 食塩 3.5g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●
	[A] 麻婆なす丼 [B] さばの竜田揚げ ごはん [共通料理] ほうれん草の菜種和え ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I総計 - 937kcal 蛋白質 25.2g 脂質 24.5g 食塩 3.9g [B] I総計 - 918kcal 蛋白質 29.3g 脂質 22.4g 食塩 3.4g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ミートソーススパゲティ [B] 白身魚のカレームニエル [共通料理] 小松菜のツナ和え ヨーグルト キャベたまスープ ごはん [A] I総計 - 962kcal 蛋白質 32.2g 脂質 19.1g 食塩 3.2g [B] I総計 - 770kcal 蛋白質 29.2g 脂質 9.4g 食塩 2.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ビビンバ [B] 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 ごはん [共通料理] 揚げ焼売 大学芋 中華スープ [A] I総計 - 975kcal 蛋白質 25.5g 脂質 37.6g 食塩 3.2g [B] I総計 - 900kcal 蛋白質 28g 脂質 27.9g 食塩 3.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ちくわ天うどん [B] 鶏肉のオイスターソース炒め ごはん [共通料理] きんぴらごぼう チョコクレープ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 986kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.3g 食塩 9g [B] I総計 - 979kcal 蛋白質 29.3g 脂質 25.4g 食塩 3.3g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 牛すじカレー [B] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [共通料理] 棒々鶏サラダ パイン缶 野菜スープ [A] I総計 - 1033kcal 蛋白質 27.8g 脂質 26.3g 食塩 5.3g [B] I総計 - 882kcal 蛋白質 30.7g 脂質 19.6g 食塩 2.9g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	スタミナ丼 ツナサラダ きな粉おはぎ 味噌汁 [A] I総計 - 916kcal 蛋白質 33.8g 脂質 11.2g 食塩 3.5g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	麻婆丼 キムチ和え ワッフル わかめスープ [A] I総計 - 935kcal 蛋白質 29.3g 脂質 22.5g 食塩 4.1g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●
	[A] 和風ハンバーグ [B] 豚肉の生姜炒め [共通料理] 大豆磯煮 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 955kcal 蛋白質 32.4g 脂質 20.9g 食塩 4.6g [B] I総計 - 929kcal 蛋白質 36.3g 脂質 18.5g 食塩 4.5g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 鶏の和風おろしソース [B] ハッシュドポーク [共通料理] ポテトサラダ 白菜のなめ茸和え 赤だし ごはん [A] I総計 - 1134kcal 蛋白質 35.8g 脂質 38.3g 食塩 4.3g [B] I総計 - 1089kcal 蛋白質 32.4g 脂質 27.5g 食塩 5.8g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ヒレカツ [B] ポトフ [共通料理] 厚揚げの卵とじ ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 958kcal 蛋白質 32g 脂質 24.8g 食塩 3.3g [B] I総計 - 1000kcal 蛋白質 35g 脂質 26.3g 食塩 5.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 豚のチンジャオロース風 [B] あじのから揚げ甘酢あん [共通料理] 春雨サラダ 白菜の煮浸し 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 887kcal 蛋白質 30g 脂質 14.4g 食塩 4.2g [B] I総計 - 905kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.8g 食塩 4.3g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] 豚のみそ炒め [共通料理] 大根そぼろあん 卵とカリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 991kcal 蛋白質 28.4g 脂質 23.9g 食塩 3.3g [B] I総計 - 914kcal 蛋白質 39.3g 脂質 17.7g 食塩 2.9g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	煮込みハンバーグ ごまドレッシング和え コールスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 926kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20g 食塩 5.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	鶏肉の塩だれ焼き ほうれん草のしらす和え 南瓜サラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1092kcal 蛋白質 43.1g 脂質 35.9g 食塩 4.1g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●
	[A] 和風ハンバーグ [B] 豚肉の生姜炒め [共通料理] 大豆磯煮 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 955kcal 蛋白質 32.4g 脂質 20.9g 食塩 4.6g [B] I総計 - 929kcal 蛋白質 36.3g 脂質 18.5g 食塩 4.5g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 鶏の和風おろしソース [B] ハッシュドポーク [共通料理] ポテトサラダ 白菜のなめ茸和え 赤だし ごはん [A] I総計 - 1134kcal 蛋白質 35.8g 脂質 38.3g 食塩 4.3g [B] I総計 - 1089kcal 蛋白質 32.4g 脂質 27.5g 食塩 5.8g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] ヒレカツ [B] ポトフ [共通料理] 厚揚げの卵とじ ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 958kcal 蛋白質 32g 脂質 24.8g 食塩 3.3g [B] I総計 - 1000kcal 蛋白質 35g 脂質 26.3g 食塩 5.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 豚のチンジャオロース風 [B] あじのから揚げ甘酢あん [共通料理] 春雨サラダ 白菜の煮浸し 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 887kcal 蛋白質 30g 脂質 14.4g 食塩 4.2g [B] I総計 - 905kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.8g 食塩 4.3g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] 豚のみそ炒め [共通料理] 大根そぼろあん 卵とカリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 991kcal 蛋白質 28.4g 脂質 23.9g 食塩 3.3g [B] I総計 - 914kcal 蛋白質 39.3g 脂質 17.7g 食塩 2.9g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	煮込みハンバーグ ごまドレッシング和え コールスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 926kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20g 食塩 5.2g アレルギー A ● ● ● B ● ● ●	鶏肉の塩だれ焼き ほうれん草のしらす和え 南瓜サラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1092kcal 蛋白質 43.1g 脂質 35.9g 食塩 4.1g 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



舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年11月17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)	2025年11月22日(土)	2025年11月23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総計 - 876kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.1g 食塩 2.8g 〔 B 〕 I総計 - 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 じゃが芋のソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I総計 - 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g 〔 B 〕 I総計 - 801kcal 蛋白質 23.8g 脂質 36.5g 食塩 3.6g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 温泉卵 ナポリタンスパゲティ コーンサラダ 味噌汁 ショア 〔 A 〕 I総計 - 851kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g 〔 B 〕 I総計 - 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 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総計 - 829kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g 〔 B 〕 I総計 - 690kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29g 食塩 3.4g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 納豆 五目炒め 海藻サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 〔 A 〕 I総計 - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g 〔 B 〕 I総計 - 718kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.4g 食塩 4.1g	〔 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総計 - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g 〔 B 〕 I総計 - 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 ショア 〔 A 〕 I総計 - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g 〔 B 〕 I総計 - 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	〔 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 〕 春雨マヨネーズサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ 〔 A 〕 I総計 - 1015kcal 蛋白質 23.8g 脂質 26g 食塩 4.5g 〔 B 〕 I総計 - 890kcal 蛋白質 24g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	〔 A 〕 けんちんうどん 〔 B 〕 さばのから揚げピリ辛だれ 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 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 943kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.8g 食塩 8.1g 〔 B 〕 I総計 - 1002kcal 蛋白質 28.8g 脂質 29.6g 食塩 2.4g	〔 A 〕 皿うどん 〔 B 〕 白身魚のチリソース 〔 共通料理 〕 さっぱり水餃子 もも缶 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 979kcal 蛋白質 28.8g 脂質 28.3g 食塩 4.1g 〔 B 〕 I総計 - 1022kcal 蛋白質 30.9g 脂質 18.6g 食塩 3.7g	〔 A 〕 醤油ラーメン 〔 B 〕 鯖の西京焼 〔 共通料理 〕 高野豆腐の卵とし エクレア 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 936kcal 蛋白質 32.1g 脂質 17.1g 食塩 6g 〔 B 〕 I総計 - 949kcal 蛋白質 36.5g 脂質 22.6g 食塩 2.6g	〔 A 〕 ポークカレー 〔 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総計 - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g 〔 B 〕 I総計 - 966kcal 蛋白質 30.4g 脂質 29.2g 食塩 3.2g	ソースかつ丼 小松菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁 〔 A 〕 I総計 - 953kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.4g 食塩 3g	豚のネギ塩丼 スナッペンどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ 〔 A 〕 I総計 - 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	〔 A 〕 塩鶏唐揚げ 〔 B 〕 豚じゃが 〔 共通料理 〕 小松菜のおかか和え ひじき炒め煮 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 1025kcal 蛋白質 35.5g 脂質 31.4g 食塩 3.2g 〔 B 〕 I総計 - 889kcal 蛋白質 31.9g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	〔 A 〕 バーベキューチキン 〔 B 〕 酢豚風煮 〔 共通料理 〕 卵豆腐 野菜サラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 975kcal 蛋白質 42g 脂質 28.4g 食塩 4.3g 〔 B 〕 I総計 - 973kcal 蛋白質 32.8g 脂質 22.3g 食塩 3.3g	〔 A 〕 ハンバーグおろしボン酢 〔 B 〕 チキンジンジャー 〔 共通料理 〕 がんもの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 1021kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.9g 食塩 3.7g 〔 B 〕 I総計 - 1104kcal 蛋白質 35.9g 脂質 34.4g 食塩 3.5g	〔 A 〕 ハム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 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 1053kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g 〔 B 〕 I総計 - 960kcal 蛋白質 34.5g 脂質 21.2g 食塩 4.1g	〔 A 〕 青椒肉絲 〔 B 〕 サーモンのコロッケ 〔 共通料理 〕 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 941kcal 蛋白質 33.1g 脂質 19.5g 食塩 4g 〔 B 〕 I総計 - 1033kcal 蛋白質 30.5g 脂質 23.7g 食塩 3.1g	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 〔 A 〕 I総計 - 1105kcal 蛋白質 43g 脂質 36g 食塩 3.6g	チキンカツ ブロッコリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 1049kcal 蛋白質 35g 脂質 28.2g 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 ☒ ☒ ☒

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



舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年11月24日(月)	2025年11月25日(火)	2025年11月26日(水)	2025年11月27日(木)	2025年11月28日(金)	2025年11月29日(土)	2025年11月30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総計 - 900kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.2g 食塩 2.5g [B] I総計 - 761kcal 蛋白質 31.4g 脂質 31g 食塩 3.9g	[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総計 - 816kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.2g 食塩 2.1g [B] I総計 - 677kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24g 食塩 3.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身フライ ミートボール甘酢あん 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] I総計 - 798kcal 蛋白質 23g 脂質 9.2g 食塩 2.7g [B] I総計 - 659kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20g 食塩 4.1g	[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総計 - 942kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.1g 食塩 2.6g [B] I総計 - 803kcal 蛋白質 25.4g 脂質 34.9g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] イカリングフライ ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I総計 - 951kcal 蛋白質 23.2g 脂質 21.7g 食塩 2.3g [B] I総計 - 812kcal 蛋白質 24.3g 脂質 32.5g 食塩 3.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 目玉焼き 野菜炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 839kcal 蛋白質 27.3g 脂質 16.8g 食塩 2.6g [B] I総計 - 700kcal 蛋白質 28.4g 脂質 27.6g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き 五目きんぴら コーンサラダ 味噌汁 ショア [A] I総計 - 766kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.4g 食塩 2.4g [B] I総計 - 627kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g 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	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	ペペロンチーノ ひじきサラダ ココアワッフル 卵スープ ごはん I総計 - 994kcal 蛋白質 25.2g 脂質 26.3g 食塩 3.6g	[A] カレーうどん [B] 白身魚のマヨネーズ焼き [共通料理] ほうれん草のサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 986kcal 蛋白質 29.7g 脂質 19.1g 食塩 9.3g [B] I総計 - 831kcal 蛋白質 27.1g 脂質 16.6g 食塩 2.7g	[A] 親子丼 [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め 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総計 - 938kcal 蛋白質 35.4g 脂質 23.9g 食塩 3.6g [B] I総計 - 935kcal 蛋白質 28.9g 脂質 25.7g 食塩 3.1g	[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総計 - 913kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.5g 食塩 6g [B] I総計 - 931kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.8g 食塩 3.2g	[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総計 - 1043kcal 蛋白質 29.3g 脂質 27.9g 食塩 4.9g [B] I総計 - 870kcal 蛋白質 32.4g 脂質 14.7g 食塩 4.4g	味噌そぼろ丼 キムチ和え ヨーグルト わかめスープ I総計 - 837kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.3g 食塩 3.8g	焼きそば グリーンサラダ 大学芋 味噌汁 ごはん I総計 - 1051kcal 蛋白質 27.5g 脂質 27.1g 食塩 6.2g
	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
	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	鶏肉の唐揚げソース 春雨の酢の物 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん I総計 - 1039kcal 蛋白質 37.3g 脂質 29.1g 食塩 3.7g	[A] メンチカツと串カツ [B] みそチャンコ鍋風 [共通料理] 里芋と野菜の土佐煮 カリフラワーサラダ 赤だし ごはん [A] I総計 - 1067kcal 蛋白質 27.1g 脂質 29.9g 食塩 3.3g [B] I総計 - 923kcal 蛋白質 34.4g 脂質 17.3g 食塩 4.5g	[A] ビーフシチュー [B] あじのカレー唐揚げ [共通料理] ブロッコリーのごま和え 南瓜サラダ コンソメスープ ごはん [A] I総計 - 1048kcal 蛋白質 30g 脂質 26.5g 食塩 4.3g [B] I総計 - 901kcal 蛋白質 28.9g 脂質 20.5g 食塩 2.1g	[A] チキン南蛮 [B] 豚肉と蓮根の甘辛炒め [共通料理] 豆腐のあんかけ 小松菜のしらす和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1033kcal 蛋白質 38.7g 脂質 31.8g 食塩 3.1g [B] I総計 - 891kcal 蛋白質 35.9g 脂質 16.2g 食塩 3.9g	[A] ハンバーグ デミソース [B] 豚キムチ [共通料理] 大根の煮物 卵豆腐 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 914kcal 蛋白質 30.4g 脂質 20.1g 食塩 4.9g [B] I総計 - 872kcal 蛋白質 32.7g 脂質 17.4g 食塩 5.6g	豚かつおろしボン酢 マセドアンサラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん I総計 - 1040kcal 蛋白質 29.5g 脂質 29.3g 食塩 3.8g	ダッカルビ 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総計 - 1006kcal 蛋白質 37.9g 脂質 26.3g 食塩 3.9g
	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 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。