



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補† - 876kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.1g 食塩 2.8g [B] I補† - 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補† - 891kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.2g 食塩 2.5g [B] I補† - 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補† - 851kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g [B] I補† - 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補† - 879kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] I補† - 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補† - 861kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.7g 食塩 2.6g [B] I補† - 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補† - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g [B] I補† - 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補† - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g [B] I補† - 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
	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
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	[A] けんちゃんうどん [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補† - 910kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.5g 食塩 4.2g [B] I補† - 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補† - 920kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.3g 食塩 4.2g [B] I補† - 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補† - 944kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.8g 食塩 3.5g [B] I補† - 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 きなこおはぎ ミネストローネ [A] I補† - 1149kcal 蛋白質 30g 脂質 33.1g 食塩 5g [B] I補† - 1054kcal 蛋白質 31.8g 脂質 28.6g 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 [A] I補† - 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 [A] I補† - 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
	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
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	[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補† - 998kcal 蛋白質 42.1g 脂質 30.1g 食塩 3.2g [B] I補† - 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補† - 1102kcal 蛋白質 26.7g 脂質 32g 食塩 3.6g [B] I補† - 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補† - 908kcal 蛋白質 30.9g 脂質 19.9g 食塩 4.8g [B] I補† - 946kcal 蛋白質 34.4g 脂質 20.5g 食塩 3.6g	[A] 青椒肉絲 [B] サーモナイとコソコロッケ [共通料理] そばろ肉じゃが ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 979kcal 蛋白質 34.1g 脂質 21.4g 食塩 3.9g [B] I補† - 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 スパゲティサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 1104kcal 蛋白質 42.9g 脂質 36g 食塩 3.4g	チキンカツ 厚揚げの卵とし キムチ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 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
	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

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] 1人分 - 900kcal 蛋白質 30.1g 脂質 20.2g 食塩 2.5g [B] 1人分 - 761kcal 蛋白質 31.2g 脂質 31g 食塩 3.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 816kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.2g 食塩 2.1g [B] 1人分 - 677kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24g 食塩 3.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 847kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16g 食塩 3.1g [B] 1人分 - 708kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.8g 食塩 4.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 942kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.1g 食塩 2.6g [B] 1人分 - 803kcal 蛋白質 25.4g 脂質 34.9g 食塩 4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 931kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.8g 食塩 2.6g [B] 1人分 - 792kcal 蛋白質 25.3g 脂質 26.6g 食塩 4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 828kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.9g 食塩 2.6g [B] 1人分 - 689kcal 蛋白質 26.5g 脂質 26.7g 食塩 4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 767kcal 蛋白質 22.5g 脂質 7.5g 食塩 2.4g [B] 1人分 - 628kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.3g 食塩 3.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 983kcal 蛋白質 24.8g 脂質 25.2g 食塩 3.6g [B] 1人分 - 904kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.9g 食塩 3.2g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 969kcal 蛋白質 31.1g 脂質 16.4g 食塩 9g [B] 1人分 - 884kcal 蛋白質 33.6g 脂質 16.3g 食塩 3.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 935kcal 蛋白質 34.9g 脂質 23.4g 食塩 3.4g [B] 1人分 - 837kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.9g 食塩 2.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 913kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.5g 食塩 6g [B] 1人分 - 931kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.8g 食塩 3.2g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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 ラ・フランスゼリー 野菜スープ [A] 1人分 - 1065kcal 蛋白質 29g 脂質 28.9g 食塩 5.5g [B] 1人分 - 892kcal 蛋白質 32.1g 脂質 15.7g 食塩 5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	牛丼 グリーンサラダ ヨーグルト 味噌汁 1人分 - 861kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.3g 食塩 2.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● B	麻婆なす丼 キムチ和え 大学芋 わかめスープ 1人分 - 932kcal 蛋白質 22.4g 脂質 33.9g 食塩 3.4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 1048kcal 蛋白質 35.6g 脂質 30.6g 食塩 4.1g [B] 1人分 - 900kcal 蛋白質 31.5g 脂質 11.8g 食塩 3.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 1066kcal 蛋白質 43.4g 脂質 32.6g 食塩 3.8g [B] 1人分 - 860kcal 蛋白質 30.4g 脂質 15.5g 食塩 2.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 1159kcal 蛋白質 28.3g 脂質 39.6g 食塩 3.4g [B] 1人分 - 946kcal 蛋白質 32.8g 脂質 22.7g 食塩 5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 1033kcal 蛋白質 38.7g 脂質 31.8g 食塩 3.1g [B] 1人分 - 891kcal 蛋白質 35.9g 脂質 16.2g 食塩 3.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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] 1人分 - 965kcal 蛋白質 31.9g 脂質 20.5g 食塩 6.1g [B] 1人分 - 952kcal 蛋白質 29.4g 脂質 18g 食塩 4.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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 1人分 - 1040kcal 蛋白質 29.5g 脂質 29.3g 食塩 3.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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 1人分 - 1065kcal 蛋白質 43.7g 脂質 31.7g 食塩 4.8g 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。