

週間献立表 2月

舞鶴工業高等専門学校

2026年2月1日(日)

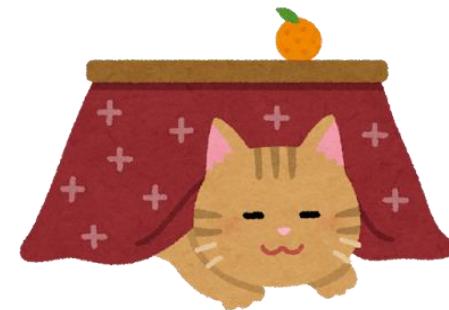
日付

朝食



アレルギー

昼食

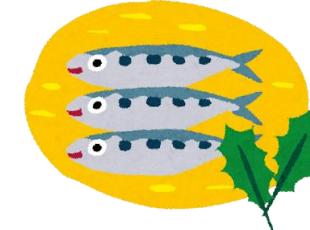


アレルギー

夕食



アレルギー



[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]

エネルギー - 893kcal 蛋白質 27.3g
脂質 17.9g 食塩 2.6g

[B]
エネルギー - 754kcal 蛋白質 28.4g
脂質 28.7g 食塩 4g

卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	くるみ
A	●	●	●				
B	●	●	●				

味噌そぼろ丼
ほうれん草の白和え
エクレア
味噌汁

エネルギー - 931kcal 蛋白質 29.5g
脂質 21.6g 食塩 4.2g

卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	くるみ
A	●	●	●				

煮込みハンバーグ
里芋のごま風味煮
グリーンサラダ
味噌汁
ごはん

エネルギー - 965kcal 蛋白質 29.8g
脂質 19.7g 食塩 5.2g

卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	くるみ
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



舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年2月2日(月)	2026年2月3日(火)	2026年2月4日(水)	2026年2月5日(木)	2026年2月6日(金)	2026年2月7日(土)	2026年2月8日(日)	
朝 食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐ハンバーグ チャブチエ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー: 953kcal 蛋白質: 28.7g 脂質: 22.2g 食塩: 2.5g [B] エネルギー: 814kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 33g 食塩: 3.9g	[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] エネルギー: 966kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 27.8g 食塩: 2.5g [B] エネルギー: 827kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 38.6g 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 牛乳 [A] エネルギー: 872kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 14.3g 食塩: 2.6g [B] エネルギー: 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] エネルギー: 884kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 21g 食塩: 2.4g [B] エネルギー: 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] ウインナー 焼きそば 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー: 946kcal 蛋白質: 24g 脂質: 20.7g 食塩: 3.2g [B] エネルギー: 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] エネルギー: 856kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 16.1g 食塩: 2.6g [B] エネルギー: 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 牛乳 [A] エネルギー: 766kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 8.7g 食塩: 2.5g [B] エネルギー: 627kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 19.5g 食塩: 3.9g	
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
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] 小松菜の磯和え オレンジゼリー コンソメスープ [A] エネルギー: 904kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 17.9g 食塩: 4.5g [B] エネルギー: 779kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 8.4g 食塩: 2.8g	[A] かき揚げうどん [B] いかの四川風炒め [共通料理] 高野豆腐の卵とじ フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 ごはん [A] エネルギー: 1008kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 18.2g 食塩: 8.4g [B] エネルギー: 950kcal 蛋白質: 34g 脂質: 21.4g 食塩: 4.2g	[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 プリン 味噌汁 ごはん [A] エネルギー: 911kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 17g 食塩: 4g [B] エネルギー: 838kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 12.5g 食塩: 3.8g	[A] 豚骨ラーメン [B] 鯖の塩焼き [共通料理] 揚げ餃子 ココアワッフル 中華スープ ごはん [A] エネルギー: 921kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 12.9g 食塩: 5.5g [B] エネルギー: 916kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 22.9g 食塩: 2.4g	[A] チキンカレー [B] 白身魚の唐揚 おろしポン酢 ごはん [共通料理] もやしと卵のソテー 三色春天 野菜スープ ごはん [A] エネルギー: 1017kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 26.2g 食塩: 4.7g [B] エネルギー: 826kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 13.2g 食塩: 3g	[A] スタミナ丼 ほうれん草の和え物 ヨーグルト 味噌汁 [A] 豚のネギ塩丼 スナップえんどうサラダ シュークリーム わかめスープ	[A] エネルギー: 923kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 25.1g 食塩: 3.1g [B] エネルギー: 813kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 9.9g 食塩: 3.4g	[A] エネルギー: 923kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 25.1g 食塩: 3.1g [B] エネルギー: 813kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 9.9g 食塩: 3.4g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
夕 食	[A] 鶏肉のから揚げ [B] ポークチャップ風 [共通料理] 蒟蒻のピリ辛炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] エネルギー: 1026kcal 蛋白質: 36g 脂質: 32.4g 食塩: 3.4g [B] エネルギー: 849kcal 蛋白質: 32.6g 脂質: 16.9g 食塩: 3.4g	[A] 鶏肉の塩だれ焼き [B] 豚キムチ [共通料理] 切干大根の煮付け ブロッcoliのゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] エネルギー: 1047kcal 蛋白質: 43.6g 脂質: 31.1g 食塩: 3.7g [B] エネルギー: 867kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 15.4g 食塩: 4.9g	[A] メンチカツと串カツ [B] クリームシチュー [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] エネルギー: 1037kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 31g 食塩: 3.4g [B] エネルギー: 965kcal 蛋白質: 35.1g 脂質: 19.7g 食塩: 4.5g	[A] 豚肉の生姜炒め [B] サ-モフライとコソ-ロック [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] エネルギー: 923kcal 蛋白質: 34.3g 脂質: 18.3g 食塩: 4.2g [B] エネルギー: 1047kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 27.3g 食塩: 3.2g	[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] エネルギー: 959kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 19.6g 食塩: 3.3g [B] エネルギー: 929kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 17.6g 食塩: 3.3g	[A] 鶏肉のごまだれ焼き 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] チキンカツ プロッコリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん	[A] エネルギー: 1104kcal 蛋白質: 42.3g 脂質: 37g 食塩: 3.3g [B] エネルギー: 1045kcal 蛋白質: 34.6g 脂質: 28.2g 食塩: 4.2g	[A] エネルギー: 1104kcal 蛋白質: 42.3g 脂質: 37g 食塩: 3.3g [B] エネルギー: 1045kcal 蛋白質: 34.6g 脂質: 28.2g 食塩: 4.2g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 無花 花生 くるみ	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	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

2月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年2月9日(月)		2026年2月10日(火)		2026年2月11日(水)		2026年2月12日(木)		2026年2月13日(金)		2026年2月14日(土)		2026年2月15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] エネルギー - 896kcal 蛋白質 30.1g 脂質 20.1g 食塩 3.2g	[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] エネルギー - 799kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.5g 食塩 2.7g	[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 牛乳 [A] エネルギー - 869kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	[A] ごはん [B] 食パン 【共通料理】 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 831kcal 蛋白質 28.4g 脂質 16.4g 食塩 3.2g	[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 牛乳 [A] エネルギー - 891kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.6g 食塩 2.2g	[A] ごはん [B] 食パン 【共通料理】 イカフライ ポークピーンズ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 964kcal 蛋白質 32g 脂質 21.9g 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] エネルギー - 827kcal 蛋白質 28g 脂質 16.1g 食塩 2.2g											
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ					
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●				
	ロコモコ丼 きんぴらごぼう わらび餅 味噌汁	ミニトソーススパゲティ 小松菜のツナ和え ストロベリーゼリー コンソメスープ ごはん	麻婆なす丼 揚げ焼売 チョコクレープ 中華スープ	[A] ちくわ天うどん ごはん [B] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん 【共通料理】 白菜の煮浸し ポン菓子 味噌汁 [A] エネルギー - 993kcal 蛋白質 29.9g 脂質 18.4g 食塩 4.1g	[A] 牛すじカレー ごはん [B] さわらの竜田揚げ ごはん 【共通料理】 棒々麺サラダ ワッフル 野菜スープ [A] エネルギー - 1025kcal 蛋白質 25.7g 脂質 32.8g 食塩 3.6g	[A] 焼きそば ツナサラダ ハートブリンク 味噌汁 ごはん	[A] 豚すき丼 キムチ和え もみじまんじゅう わかめスープ	[A] 的能量 - 927kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14g 食塩 8.9g [B] エネルギー - 866kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.1g 食塩 2.2g	[A] 的能量 - 1059kcal 蛋白質 28.5g 脂質 27.3g 食塩 5.3g [B] エネルギー - 913kcal 蛋白質 31.3g 脂質 19.2g 食塩 3.5g	[A] 的能量 - 1062kcal 蛋白質 29.3g 脂質 18g 食塩 6.3g	[A] 的能量 - 852kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.9g 食塩 4.4g	[A] 的能量 - 1042kcal 蛋白質 35.9g 脂質 22.8g 食塩 5.9g	[A] 的能量 - 1129kcal 蛋白質 36.5g 脂質 40.4g 食塩 3.1g	[A] 的能量 - 901kcal 蛋白質 26g 脂質 17.2g 食塩 3.7g	[A] 的能量 - 1058kcal 蛋白質 34.6g 脂質 33g 食塩 3.2g [B] エネルギー - 927kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.1g 食塩 3.7g	[A] 的能量 - 904kcal 蛋白質 31.3g 脂質 18.2g 食塩 4.2g [B] エネルギー - 867kcal 蛋白質 36.5g 脂質 14.1g 食塩 3.8g	[A] 的能量 - 845kcal 蛋白質 29.8g 脂質 14.7g 食塩 3.4g	[A] 的能量 - 1074kcal 蛋白質 43.7g 脂質 36.6g 食塩 3.6g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ					
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●				
	夕 食	ハッシュドポーク 大豆磯煮 白菜のなめ茸和え 味噌汁 ごはん	塩鶏唐揚げ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 赤だし ごはん	ヒレカツ 里芋と野菜の土佐煮 チングン菜の中華和え 味噌汁 ごはん	[A] チキン南蛮 [B] 肉じゃが 【共通料理】 春雨サラダ ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 1042kcal 蛋白質 35.9g 脂質 22.8g 食塩 5.9g	[A] ハンバーグおろしポン酢 八宝菜 【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] エネルギー - 901kcal 蛋白質 26g 脂質 17.2g 食塩 3.7g	[A] 豚のチンジャオロース風 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] ヤンニョムチキン ほうれん草のしらす和え カリフラワーのマヨ和え 味噌汁 ごはん	[A] 的能量 - 1058kcal 蛋白質 34.6g 脂質 33g 食塩 3.2g [B] エネルギー - 927kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.1g 食塩 3.7g	[A] 的能量 - 904kcal 蛋白質 31.3g 脂質 18.2g 食塩 4.2g [B] エネルギー - 867kcal 蛋白質 36.5g 脂質 14.1g 食塩 3.8g	[A] 的能量 - 845kcal 蛋白質 29.8g 脂質 14.7g 食塩 3.4g	[A] 的能量 - 1074kcal 蛋白質 43.7g 脂質 36.6g 食塩 3.6g	[A] 的能量 - 1129kcal 蛋白質 36.5g 脂質 40.4g 食塩 3.1g	[A] 的能量 - 901kcal 蛋白質 26g 脂質 17.2g 食塩 3.7g	[A] 的能量 - 1042kcal 蛋白質 35.9g 脂質 22.8g 食塩 5.9g			
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ					
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	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 2月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年2月16日(月)	2026年2月17日(火)	2026年2月18日(水)	2026年2月19日(木)	2026年2月20日(金)	2026年2月21日(土)	2026年2月22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 ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄量 - 908kcal 蛋白質 25.8g 脂質 24.1g 食塩 3.5g [B] I栄量 - 769kcal 蛋白質 26.9g 脂質 34.9g 食塩 4.9g	[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栄量 - 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g [B] I栄量 - 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 牛乳 [A] I栄量 - 851kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g [B] I栄量 - 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栄量 - 829kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g [B] I栄量 - 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 牛乳 [A] I栄量 - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g [B] I栄量 - 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栄量 - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g [B] I栄量 - 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 そぼろ肉じゃが カレー味 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄量 - 910kcal 蛋白質 30.8g 脂質 18.9g 食塩 2.3g [B] I栄量 - 718kcal 蛋白質 30.1g 脂質 22.6g 食塩 3.6g	[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 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄量 - 910kcal 蛋白質 30.8g 脂質 18.9g 食塩 2.3g [B] I栄量 - 718kcal 蛋白質 30.1g 脂質 22.6g 食塩 3.6g
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
昼 食	[A] 三色丼 [B] 白鳥魚のカレーマヨ焼 ごはん [共通料理] 春雨マヨネーズサラダ 青りんごゼリー 味噌汁 [A] I栄量 - 983kcal 蛋白質 29.3g 脂質 25.1g 食塩 3.7g [B] I栄量 - 889kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.6g 食塩 2.8g	[A] けんちんうどん [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め 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栄量 - 943kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.8g 食塩 8.1g [B] I栄量 - 958kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	[A] 親子丼 [B] 揚げ鰯のおろし煮 ごはん [共通料理] さっぱり水餃子 ヨーグルトゼリー 味噌汁 [A] I栄量 - 986kcal 蛋白質 35g 脂質 21.4g 食塩 3.8g [B] I栄量 - 997kcal 蛋白質 31.2g 脂質 23.5g 食塩 3.5g	[A] 醤油ラーメン [B] 鰯の西京焼 ごはん [共通料理] 高野豆腐の卵とじ もも缶 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 890kcal 蛋白質 30.4g 脂質 11.5g 食塩 5.9g [B] I栄量 - 903kcal 蛋白質 34.8g 脂質 17g 食塩 2.5g	[A] ポークカレー [B] 白鳥魚のチリソース 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栄量 - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g [B] I栄量 - 1054kcal 蛋白質 30.9g 脂質 25.8g 食塩 3.6g	[A] 岡山名物デミかつ丼 小松菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁 [A] I栄量 - 944kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22.1g 食塩 2.6g	祝修了	卒業 アルバム
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
夕 食	[A] ハムカツとカレーコロッケ [B] みぞチャンコ鍋風 [共通料理] 卵豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 968kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21.9g 食塩 3.9g [B] I栄量 - 879kcal 蛋白質 34.2g 脂質 18.6g 食塩 4.9g	[A] 鶏の照り焼き [B] あじのから揚げ [共通料理] がんもの含め煮 野菜サラダ 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 1039kcal 蛋白質 44.1g 脂質 31.8g 食塩 3.3g [B] I栄量 - 869kcal 蛋白質 31.3g 脂質 16.9g 食塩 2.2g	[A] 照焼きハンバーグ [B] ポトフ 豚と青梗菜の卵炒め [共通料理] ひじき炒め煮 マカラニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 1023kcal 蛋白質 29.4g 脂質 28.3g 食塩 3.7g [B] I栄量 - 1049kcal 蛋白質 30g 脂質 29g 食塩 4.4g	[A] 鶏の和風おろしソース [B] 豚と青梗菜の卵炒め [共通料理] うの花炒め煮 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 1068kcal 蛋白質 38.3g 脂質 33.8g 食塩 5.3g [B] I栄量 - 905kcal 蛋白質 33.4g 脂質 17.6g 食塩 5.3g	[A] 麻婆豆腐 [B] サ-モフライと-ソ-ロッケ [共通料理] 里芋のそぼろ煮 もやしとニラのナムル 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 960kcal 蛋白質 33.2g 脂質 23.3g 食塩 4.7g [B] I栄量 - 1040kcal 蛋白質 28.3g 脂質 25.5g 食塩 3.3g	[A] チキンシンジャー プロッコリーのおかか和え スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I栄量 - 1027kcal 蛋白質 36.4g 脂質 26.8g 食塩 4.1g	おめでとう	おめでとう
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 緑花 花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	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。