

週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年5月1日(木)	2025年5月2日(金)	2025年5月3日(土)	2025年5月4日(日)
朝食	 HAPPY MOTHER'S DAY! 〔 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 〕 1344kcal 946kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.7g 食塩 2.4g 〔 B 〕 1344kcal 822kcal 蛋白質 23.9g 脂質 36.5g 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 〕 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 〕 1344kcal 924kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.3g 食塩 3g 〔 B 〕 1344kcal 800kcal 蛋白質 24.5g 脂質 26.1g 食塩 4.4g 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 切干大根とひじきの炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 1344kcal 835kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.9g 食塩 2.4g 〔 B 〕 1344kcal 711kcal 蛋白質 24.9g 脂質 26.7g 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 〕 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 大根サラダ 味噌汁 ショア 〔 A 〕 1344kcal 835kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.1g 食塩 2.8g 〔 B 〕 1344kcal 711kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.9g 食塩 4.2g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●
昼食	 〔 A 〕 塩ラーメン 〔 B 〕 白身魚のマヨネーズ焼き 〔 共通料理 〕 茄子とオクラのさっぱり和え フルーチェ(ぶどう) 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 1344kcal 864kcal 蛋白質 25.8g 脂質 10.5g 食塩 5.1g 〔 B 〕 1344kcal 815kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.1g 食塩 2.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	〔 A 〕 ポークカレー 〔 B 〕 たらこの香味ソース ごはん 〔 共通料理 〕 棒々鶏サラダ ストロベリーゼリー コンソメスープ 〔 A 〕 1344kcal 958kcal 蛋白質 30.8g 脂質 17.1g 食塩 4.9g 〔 B 〕 1344kcal 847kcal 蛋白質 30.1g 脂質 13.8g 食塩 2.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	焼肉丼 キムチ和え ヨーグルト わかめスープ 〔 A 〕 1344kcal 883kcal 蛋白質 28.3g 脂質 15.8g 食塩 4.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●	鶏五目飯 串カツ カスタードクレープ 豚汁 〔 A 〕 1344kcal 886kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.2g 食塩 4.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●
夕食	 〔 A 〕 カリカサミ揚げとアジフライ 〔 B 〕 豚肉と蓮根の甘辛炒め 〔 共通料理 〕 ごま和え スパゲティ-サラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 1344kcal 1126kcal 蛋白質 33.4g 脂質 33.5g 食塩 3.9g 〔 B 〕 1344kcal 937kcal 蛋白質 35.9g 脂質 17.1g 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 〕 肉団子の甘酢あん 〔 B 〕 鶏肉のハチミツレモン焼き 〔 共通料理 〕 豆腐のあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 1344kcal 934kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.9g 食塩 5g 〔 B 〕 1344kcal 1087kcal 蛋白質 46.3g 脂質 33.8g 食塩 3.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	とんかつ 三度豆サラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 1344kcal 1029kcal 蛋白質 29.2g 脂質 31.1g 食塩 2.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●	麻婆豆腐 じゃが芋の粒マスタード和え ナムル 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 1344kcal 998kcal 蛋白質 30.4g 脂質 29.6g 食塩 5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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 5月

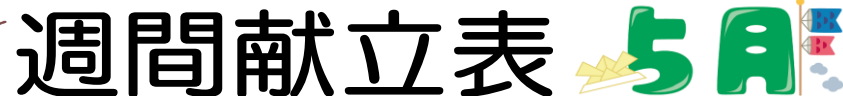
舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年5月5日(月)	2025年5月6日(火)	2025年5月7日(水)	2025年5月8日(木)	2025年5月9日(金)	2025年5月10日(土)	2025年5月11日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ 目玉焼き 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 133kcal - 872kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.1g 食塩 2.4g [B] 133kcal - 748kcal 蛋白質 26.5g 脂質 26.9g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鶏肉とごぼうの炒め煮 納豆 ごま和え 味噌汁 牛乳 [A] 133kcal - 882kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.2g 食塩 2.9g [B] 133kcal - 758kcal 蛋白質 29.8g 脂質 30g 食塩 4.3g	[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] 133kcal - 802kcal 蛋白質 22.1g 脂質 10.1g 食塩 3.5g [B] 133kcal - 678kcal 蛋白質 23.1g 脂質 20.9g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボール甘酢あん ウィンナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 133kcal - 893kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.9g 食塩 3.3g [B] 133kcal - 769kcal 蛋白質 26.7g 脂質 33.7g 食塩 4.7g	[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] 133kcal - 844kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.5g 食塩 2.4g [B] 133kcal - 720kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.3g 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 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 133kcal - 883kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.3g 食塩 4g [B] 133kcal - 759kcal 蛋白質 26.9g 脂質 25.1g 食塩 5.4g	[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] 133kcal - 863kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13.9g 食塩 2.4g [B] 133kcal - 739kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.7g 食塩 3.8g
	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●
	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
	豚すき丼 ごぼうサラダ フルーツゼリー 味噌汁 133kcal - 1407kcal 蛋白質 35.9g 脂質 15.7g 食塩 3.9g	きつねうどん 梅肉和え もも缶 味噌汁 ごはん 133kcal - 826kcal 蛋白質 21.4g 脂質 6.9g 食塩 8.6g	[A] 木の葉丼 [B] さわらの竜田揚げ [共通料理] 大豆磯煮 きな粉おはぎ 味噌汁 [A] 133kcal - 1003kcal 蛋白質 33.3g 脂質 17.7g 食塩 4.2g [B] 133kcal - 1010kcal 蛋白質 33.6g 脂質 20g 食塩 3.1g	[A] 豚骨ラーメン [B] 白身魚の味噌だれ ごはん [共通料理] 春巻き 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] 133kcal - 982kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.8g 食塩 6.2g [B] 133kcal - 963kcal 蛋白質 29g 脂質 20.5g 食塩 4.7g	[A] キーマカレー [B] 白身魚のチーズ焼き [共通料理] ツナサラダ フルーチェ(メロン) 野菜スープ [A] 133kcal - 978kcal 蛋白質 28.7g 脂質 26.8g 食塩 4.7g [B] 133kcal - 796kcal 蛋白質 33g 脂質 12.4g 食塩 2.8g	スタミナ丼 スナップえんどうサラダ 大学芋 わかめスープ 133kcal - 876kcal 蛋白質 29g 脂質 25.3g 食塩 3g	麻婆なす丼 カリフラワーサラダ オレンジゼリー 卵スープ 133kcal - 905kcal 蛋白質 23.5g 脂質 22.6g 食塩 2.9g
昼食	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●
	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
夕食	塩鶏唐揚げ なめ茸和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん 133kcal - 1025kcal 蛋白質 34.8g 脂質 29.2g 食塩 3.3g	ポークソテーオニオンソース カリフラワーサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん 133kcal - 874kcal 蛋白質 34.3g 脂質 17.8g 食塩 2.5g	[A] ハムカツとメンチカツ [B] 豚キムチ [共通料理] ごま酢和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] 133kcal - 1041kcal 蛋白質 24.5g 脂質 32.2g 食塩 3.8g [B] 133kcal - 870kcal 蛋白質 30.5g 脂質 18.7g 食塩 4.7g 133kcal - 2806kcal 蛋白質 78g 脂質 58.6g 食塩 10.5g	[A] ビーフシチュー [B] ミックスフライ [共通料理] フロッキーかにあんかけ はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [A] 133kcal - 789kcal 蛋白質 28.4g 脂質 20.4g 食塩 4.3g [B] 133kcal - 830kcal 蛋白質 24.5g 脂質 29.4g 食塩 3.1g 133kcal - 2664kcal 蛋白質 79.3g 脂質 61.1g 食塩 13.8g	[A] 鶏の天ぷら [B] 豚肉と小松菜の中華炒め [共通料理] 湯豆腐 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 133kcal - 1093kcal 蛋白質 37.9g 脂質 41.3g 食塩 2.7g [B] 133kcal - 825kcal 蛋白質 36.1g 脂質 12.3g 食塩 4.1g 133kcal - 2955kcal 蛋白質 92.3g 脂質 85g 食塩 10.8g	酢鶏 里芋のごま風味煮 コールスローサラダ 味噌汁 ごはん 133kcal - 1044kcal 蛋白質 31.7g 脂質 28.2g 食塩 3.9g	豚かつおろしポン酢 五目豆 おかか和え 味噌汁 ごはん 133kcal - 1019kcal 蛋白質 33.3g 脂質 25.6g 食塩 3.5g
	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	アレルギ ー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●
	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	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。



日付	2025年5月12日(月)	2025年5月13日(火)	2025年5月14日(水)	2025年5月15日(木)	2025年5月16日(金)	2025年5月17日(土)	2025年5月18日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐ハンバーグ チャブチェ ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1005kcal 蛋白質 30.4g 脂質 27.1g 食塩 3.5g [B] 881kcal 蛋白質 31.4g 脂質 37.9g 食塩 4.9g	[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] 969kcal 蛋白質 22.8g 脂質 27.5g 食塩 2.7g [B] 845kcal 蛋白質 23.8g 脂質 38.3g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 明太子スパゲティ 温泉卵 コーンサラダ 味噌汁 ジョア [A] 869kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.3g 食塩 2.6g [B] 745kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.1g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め 納豆 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 843kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.6g 食塩 2.9g [B] 719kcal 蛋白質 28.8g 脂質 27.4g 食塩 4.3g	[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] 897kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.9g 食塩 2.8g [B] 773kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.7g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 大根の煮物 鰯の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 876kcal 蛋白質 30.4g 脂質 17.2g 食塩 2.6g [B] 752kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 野菜炒め 牛肉コロッケ 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] 891kcal 蛋白質 24g 脂質 16.2g 食塩 2.6g [B] 767kcal 蛋白質 25g 脂質 27g 食塩 4g
	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	アレルギ 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●
	[A] 他人丼 [B] 揚げ鰯のおろし煮 ごはん [共通料理] グリーンサラダ フリン 味噌汁 [A] 843kcal 蛋白質 34.3g 脂質 12.2g 食塩 2.8g [B] 926kcal 蛋白質 29.7g 脂質 21.4g 食塩 2.6g	[A] けんちんうどん [B] 白身魚のカレーマヨ焼 [共通料理] 錦糸和え エクレア 味噌汁 ごはん [A] 931kcal 蛋白質 27.5g 脂質 18.1g 食塩 8.2g [B] 846kcal 蛋白質 27.4g 脂質 19.5g 食塩 2.9g	[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] 塩こぶ和え チョコクレープ 味噌汁 [A] 922kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.6g 食塩 4.2g [B] 836kcal 蛋白質 27.1g 脂質 14.1g 食塩 4g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [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 味噌汁 ごはん [A] 954kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.2g 食塩 6.3g [B] 1009kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.3g 食塩 4.1g	[A] チキンカレー [B] 鰯の塩焼き ごはん [共通料理] もやしと卵のソテー みかん缶 コンソメスープ [A] 1038kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27g 食塩 4.8g [B] 878kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21g 食塩 2.6g	かつとじ丼 ほうれん草の和え物 ビーチゼリー 味噌汁 [共通料理] かつとじ丼 ほうれん草の和え物 ビーチゼリー 味噌汁 [A] 905kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.9g 食塩 2.8g	チキンピラフ 揚げ焼売 シュークリーム キャバたまスープ [共通料理] チキンピラフ 揚げ焼売 シュークリーム キャバたまスープ [A] 975kcal 蛋白質 28g 脂質 29.1g 食塩 5.6g
昼食	[A] 鶏肉のから揚げ [B] ハ宝妈 [共通料理] なめ草和え 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん [A] 1044kcal 蛋白質 34g 脂質 31.1g 食塩 3.9g [B] 830kcal 蛋白質 32.9g 脂質 10.5g 食塩 4.3g	[A] チキンソテーマトソース [B] ブルコギ風 [共通料理] 切干大根の煮付け アロヨリのゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] 1039kcal 蛋白質 43.6g 脂質 29.4g 食塩 3.1g [B] 831kcal 蛋白質 33.3g 脂質 9.2g 食塩 3.6g	[A] 回鍋肉 [B] クリームシチュー [共通料理] ごぼうの焙煎ごまサラダ おかか和え 味噌汁 ごはん [A] 884kcal 蛋白質 36.3g 脂質 15.9g 食塩 4.2g [B] 1002kcal 蛋白質 32.9g 脂質 22.4g 食塩 4.7g	[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] 1035kcal 蛋白質 31.5g 脂質 29.2g 食塩 2.8g [B] 894kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15g 食塩 2.9g	[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 ツナ和え 味噌汁 ごはん [A] 945kcal 蛋白質 31.4g 脂質 20.7g 食塩 3.7g [B] 873kcal 蛋白質 35.6g 脂質 11.1g 食塩 3.3g	バーベキューチキン なすの揚げ浸し はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [共通料理] バーベキューチキン なすの揚げ浸し はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1054kcal 蛋白質 41.3g 脂質 35.3g 食塩 4.4g	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ はに風味和え 味噌汁 ごはん [共通料理] 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ はに風味和え 味噌汁 ごはん [A] 976kcal 蛋白質 33.4g 脂質 24.1g 食塩

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れないください。

【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 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年5月19日(月)	2025年5月20日(火)	2025年5月21日(水)	2025年5月22日(木)	2025年5月23日(金)	2025年5月24日(土)	2025年5月25日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ツナじゃが 温泉卵 いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 969kcal 蛋白質 29.2g 脂質 24.4g 食塩 2.8g [B] 111kcal - 845kcal 蛋白質 30.2g 脂質 35.2g 食塩 4.2g 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] 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] 111kcal - 800kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g 食塩 2.7g [B] 111kcal - 676kcal 蛋白質 25.5g 脂質 23.9g 食塩 4.1g 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 ミートボールケチャップ煮 温野菜サラダ 味噌汁 ショア [A] 111kcal - 870kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.5g 食塩 2.7g [B] 111kcal - 746kcal 蛋白質 25.6g 脂質 28.3g 食塩 4.1g 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] マトウダイの付焼き 切干大根の煮付け コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 809kcal 蛋白質 28.8g 脂質 10.8g 食塩 3.1g [B] 111kcal - 685kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21.6g 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] ペペロンチーノ 茹で卵 海菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 111kcal - 891kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.6g 食塩 2.3g [B] 111kcal - 767kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.4g 食塩 3.7g 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 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal - 820kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.3g 食塩 2.2g [B] 111kcal - 696kcal 蛋白質 28.5g 脂質 26.1g 食塩 3.6g 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] 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 ショア [A] 111kcal - 897kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.4g 食塩 3.7g [B] 111kcal - 773kcal 蛋白質 29.9g 脂質 25.2g 食塩 5.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●
	[A] ピビンバ [B] 鰯の照り煮 ごはん [共通料理] 野菜サラダ ヨーグルト 味噌汁 [A] 111kcal - 900kcal 蛋白質 27.1g 脂質 22.1g 食塩 2.8g [B] 111kcal - 870kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.4g 食塩 2.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] ミートソースパグティ [B] 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 [共通料理] ツナサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1015kcal 蛋白質 30.8g 脂質 24.8g 食塩 3.1g [B] 111kcal - 875kcal 蛋白質 29.9g 脂質 17.8g 食塩 3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] 麻婆丼 [B] 白身魚のカレーニエル ごはん [共通料理] しらす和え ココアワッフル 中華スープ [A] 111kcal - 933kcal 蛋白質 30.8g 脂質 22.4g 食塩 4.4g [B] 111kcal - 817kcal 蛋白質 27g 脂質 14g 食塩 2.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[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 フルチェ(イチゴ) 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 934kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.3g 食塩 9.4g [B] 111kcal - 922kcal 蛋白質 28.1g 脂質 18.3g 食塩 4.2g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[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 コンソメスープ [A] 111kcal - 944kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.6g 食塩 4.4g [B] 111kcal - 841kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.1g 食塩 1.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	中華丼 もやしとニラのナムル ラ・フランスゼリー わかめスープ [A] 111kcal - 918kcal 蛋白質 25.2g 脂質 8.5g 食塩 2.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●	親子丼 ゆかり和え 大学芋 味噌汁 [A] 111kcal - 931kcal 蛋白質 31.7g 脂質 29.9g 食塩 3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●
	[A] 鶏の和風おろしソース [B] 豚肉の生姜炒め [共通料理] 大根の煮物 梅肉和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1030kcal 蛋白質 35.7g 脂質 29g 食塩 5g [B] 111kcal - 828kcal 蛋白質 33.8g 脂質 9.2g 食塩 4.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] ヒレカツ [B] 鶏のさっぱり煮 [共通料理] 磯和え ポテトサラダ 赤だし ごはん [A] 111kcal - 1005kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.3g 食塩 3.8g [B] 111kcal - 986kcal 蛋白質 31.2g 脂質 28.2g 食塩 3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] ポトフ [共通料理] 炒り豆腐 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1075kcal 蛋白質 30.3g 脂質 33.2g 食塩 3.8g [B] 111kcal - 969kcal 蛋白質 34.1g 脂質 23.4g 食塩 5.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] ハッシュドポーク [B] 蒸し鶏 [共通料理] 南瓜サラダ 中華和え 卵スープ ごはん [A] 111kcal - 1056kcal 蛋白質 32.5g 脂質 24.2g 食塩 5.7g [B] 111kcal - 1025kcal 蛋白質 33.1g 脂質 31.8g 食塩 4.3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] 油淋鶏 [B] 豚のみそ炒め [共通料理] 里芋のそぼろ煮 ごまドレッシング和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1090kcal 蛋白質 37.3g 脂質 34.2g 食塩 3.5g [B] 111kcal - 885kcal 蛋白質 38.8g 脂質 13.5g 食塩 2.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	鶏肉の塩だれ焼き 湯豆腐 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1031kcal 蛋白質 44.3g 脂質 32.6g 食塩 3.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●	ハンバーグ デミソース マセドアンサラダ オクラのなめ苺和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 965kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.3g 食塩 4.3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●
	[A] 鶏の和風おろしソース [B] 豚肉の生姜炒め [共通料理] 大根の煮物 梅肉和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1030kcal 蛋白質 35.7g 脂質 29g 食塩 5g [B] 111kcal - 828kcal 蛋白質 33.8g 脂質 9.2g 食塩 4.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] ヒレカツ [B] 鶏のさっぱり煮 [共通料理] 磯和え ポテトサラダ 赤だし ごはん [A] 111kcal - 1005kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.3g 食塩 3.8g [B] 111kcal - 986kcal 蛋白質 31.2g 脂質 28.2g 食塩 3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] ポトフ [共通料理] 炒り豆腐 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1075kcal 蛋白質 30.3g 脂質 33.2g 食塩 3.8g [B] 111kcal - 969kcal 蛋白質 34.1g 脂質 23.4g 食塩 5.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] ハッシュドポーク [B] 蒸し鶏 [共通料理] 南瓜サラダ 中華和え 卵スープ ごはん [A] 111kcal - 1056kcal 蛋白質 32.5g 脂質 24.2g 食塩 5.7g [B] 111kcal - 1025kcal 蛋白質 33.1g 脂質 31.8g 食塩 4.3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	[A] 油淋鶏 [B] 豚のみそ炒め [共通料理] 里芋のそぼろ煮 ごまドレッシング和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1090kcal 蛋白質 37.3g 脂質 34.2g 食塩 3.5g [B] 111kcal - 885kcal 蛋白質 38.8g 脂質 13.5g 食塩 2.9g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● B ● ● ● ●	鶏肉の塩だれ焼き 湯豆腐 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 1031kcal 蛋白質 44.3g 脂質 32.6g 食塩 3.7g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ●	ハンバーグ デミソース マセドアンサラダ オクラのなめ苺和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal - 965kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.3g 食塩 4.3g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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。

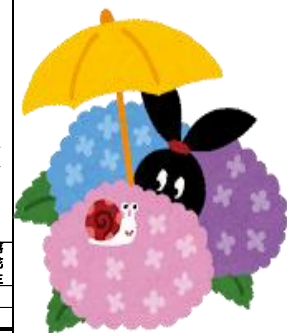
都合より、献立は変更になることがあります。



週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年5月26日(月)	2025年5月27日(火)	2025年5月28日(水)	2025年5月29日(木)	2025年5月30日(金)	2025年5月31日(土)
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] 1人分 - 864kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.3g 食塩 2.8g [B] 1人分 - 740kcal 蛋白質 25.8g 脂質 30.1g 食塩 4.2g アレルギー A レルギー B	[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] 1人分 - 890kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.2g 食塩 2.5g [B] 1人分 - 766kcal 蛋白質 24.5g 脂質 34g 食塩 3.9g アレルギー A レルギー B	[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] 1人分 - 862kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.2g 食塩 2.6g [B] 1人分 - 738kcal 蛋白質 27.2g 脂質 23g 食塩 4g アレルギー A レルギー B	[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] 1人分 - 879kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] 1人分 - 755kcal 蛋白質 23.4g 脂質 31.4g 食塩 3.4g アレルギー A レルギー B	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 茄子のそぼろあん コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 1人分 - 898kcal 蛋白質 25.2g 脂質 19.6g 食塩 2.1g [B] 1人分 - 774kcal 蛋白質 26.2g 脂質 30.4g 食塩 3.5g アレルギー A レルギー B	[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] 1人分 - 873kcal 蛋白質 28g 脂質 19.2g 食塩 3g [B] 1人分 - 749kcal 蛋白質 29g 脂質 30g 食塩 4.4g アレルギー A レルギー B
	[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] ツナ和え マンゴープリン 味噌汁 [A] 1人分 - 934kcal 蛋白質 27.5g 脂質 21.1g 食塩 5g [B] 1人分 - 810kcal 蛋白質 27.7g 脂質 11.6g 食塩 3.2g アレルギー A レルギー B	[A] カレーうどん [B] あじの唐揚げ [共通料理] ひじき炒め煮 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 977kcal 蛋白質 30.2g 脂質 15.8g 食塩 9.6g [B] 1人分 - 888kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19g 食塩 2.5g アレルギー A レルギー B	[A] 味噌そぼろ丼 [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 ココアワッフル 味噌汁 [A] 1人分 - 960kcal 蛋白質 29.5g 脂質 19.8g 食塩 4.3g [B] 1人分 - 1056kcal 蛋白質 31.9g 脂質 29.7g 食塩 3.1g アレルギー A レルギー B	[A] 醤油ラーメン [B] 鯖の西京焼 [共通料理] フロッコリーと卵の炒め物 エクレア 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 920kcal 蛋白質 29.7g 脂質 17.3g 食塩 6.2g [B] 1人分 - 924kcal 蛋白質 34.1g 脂質 22.5g 食塩 3.1g アレルギー A レルギー B	[A] 牛すじカレー [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め ごはん [共通料理] 大豆サラダ フルーツ杏仁 ミネストローネ [A] 1人分 - 1104kcal 蛋白質 27g 脂質 33.5g 食塩 4.9g [B] 1人分 - 1011kcal 蛋白質 28.2g 脂質 29.9g 食塩 3g アレルギー A レルギー B	ソースかつ丼 グリーンサラダ オレンジゼリー 味噌汁 [A] 1人分 - 964kcal 蛋白質 26.6g 脂質 21.4g 食塩 2.5g アレルギー A レルギー B
	[A] ヤンニョムチキン [B] 麻婆なす [共通料理] 春雨サラダ フロッコリーのおかか和え 野菜スープ ごはん [A] 1人分 - 1090kcal 蛋白質 42.4g 脂質 36.4g 食塩 2.9g [B] 1人分 - 977kcal 蛋白質 26.1g 脂質 30g 食塩 3.5g アレルギー A レルギー B	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] 酢豚風煮 [共通料理] けんちん煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1024kcal 蛋白質 43.8g 脂質 29.7g 食塩 3.5g [B] 1人分 - 1085kcal 蛋白質 34.1g 脂質 30.7g 食塩 3.7g アレルギー A レルギー B	[A] 串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 ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1030kcal 蛋白質 25.8g 脂質 25.9g 食塩 2.1g [B] 1人分 - 943kcal 蛋白質 33.4g 脂質 20.7g 食塩 2.5g アレルギー A レルギー B	[A] チキン南蛮 [B] 青椒肉絲 [共通料理] しらす和え がんもの含め煮 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1122kcal 蛋白質 38.3g 脂質 40.6g 食塩 3.3g [B] 1人分 - 922kcal 蛋白質 33.3g 脂質 20.1g 食塩 4.3g アレルギー A レルギー B	[A] ハンバーグおろしポン酢 [B] サーモフライとコーンポタージュ [共通料理] そぼろ肉じゃが 中華和え 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 931kcal 蛋白質 30.2g 脂質 18.3g 食塩 4.6g [B] 1人分 - 1056kcal 蛋白質 28.1g 脂質 25.1g 食塩 3.4g アレルギー A レルギー B	鶏の照り焼き 錦糸和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1116kcal 蛋白質 44g 脂質 36.9g 食塩 3.1g アレルギー A レルギー 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。