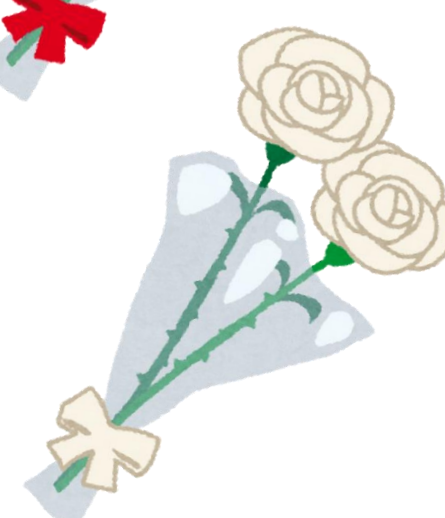
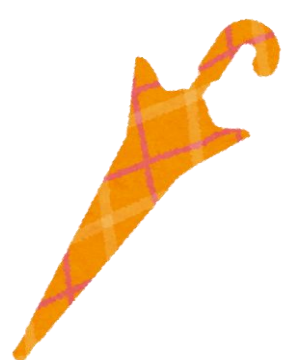
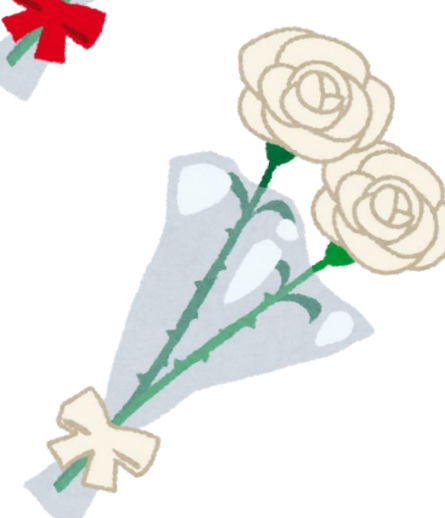
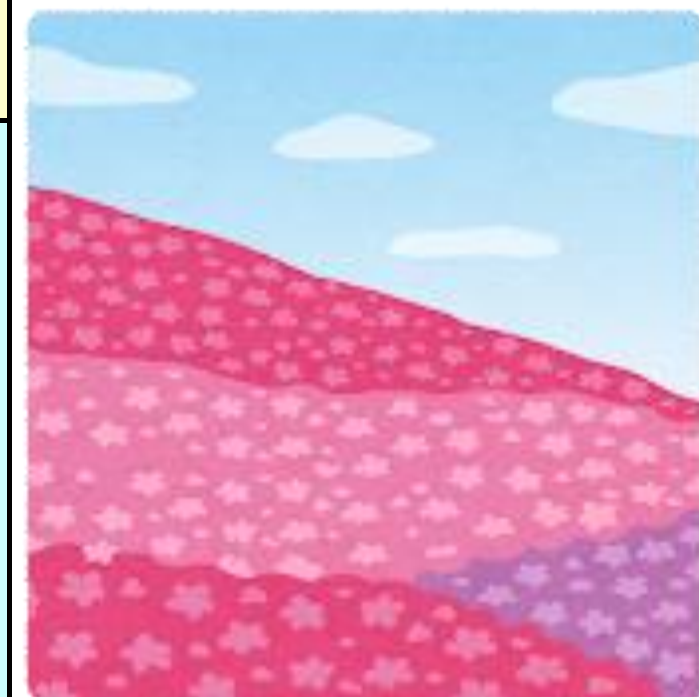
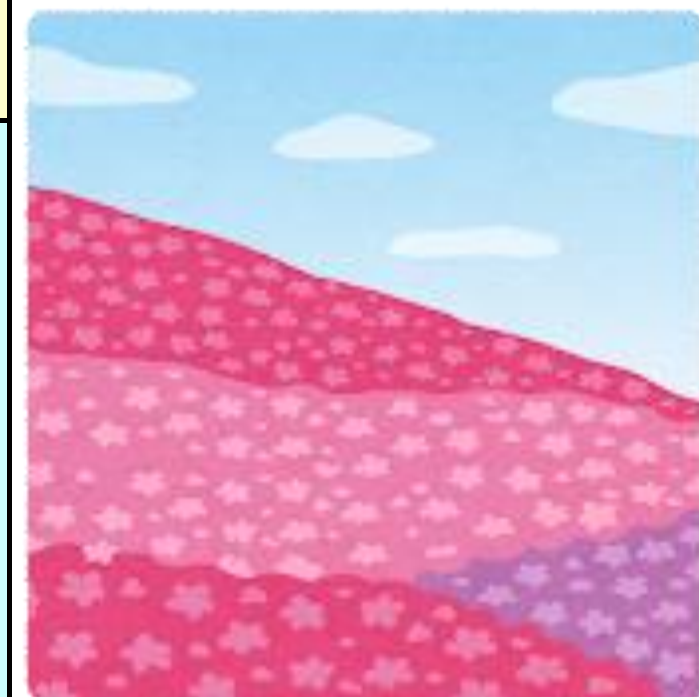
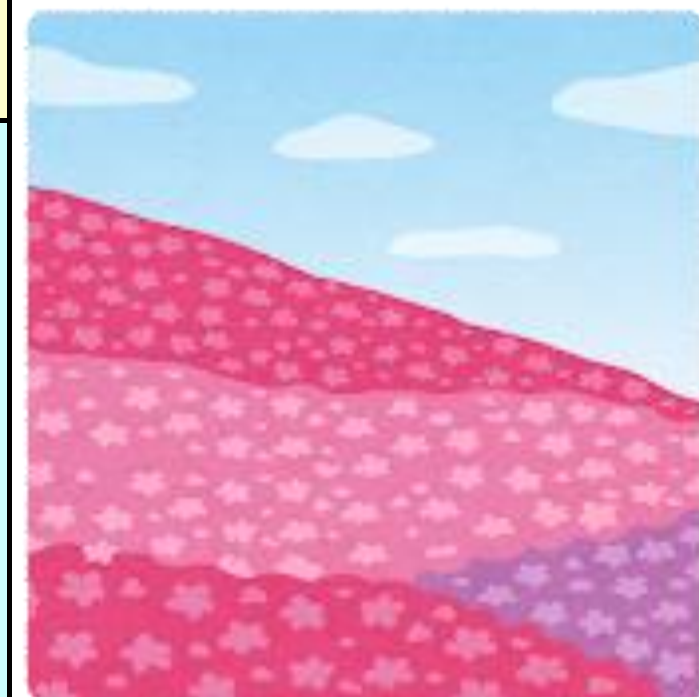


週間献立表 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年6月1日(日)																															
朝食	 							[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] マトウダイの付焼き オクラのおかか和え コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] 1人分 - 736kcal 蛋白質 28.1g 脂質 3.7g 食塩 3g [B] 1人分 - 612kcal 蛋白質 29.1g 脂質 14.5g 食塩 4.4g																								
	<table><tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr><tr><td>A</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>B</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A		●	●					B		●	●					
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																									
A		●	●																													
B		●	●																													
昼食								豚のネギ塩丼 スナッペンどうサラダ 黒糖まんじゅう 中華スープ 1人分 - 904kcal 蛋白質 30.1g 脂質 15.9g 食塩 3.3g <table><tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr><tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B							
	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																								
A	●	●	●																													
B																																
夕食								チキンカツ 厚揚げの卵とし ポン酢あえ 味噌汁 ごはん 1人分 - 1056kcal 蛋白質 31.7g 脂質 30.5g 食塩 4.1g <table><tr><td>アレルギー</td><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>エビ</td><td>カニ</td><td>そば</td><td>落花生</td></tr><tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B							
	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。

週間献立表 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年6月2日(月)										2025年6月3日(火)										2025年6月4日(水)										2025年6月5日(木)										2025年6月6日(金)										2025年6月7日(土)										2025年6月8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ﾎﾂｷ- 892kcal 蛋白質 29.8g 脂質 20.1g 食塩 3.2g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 753kcal 蛋白質 30.9g 脂質 30.9g 食塩 4.6g																				〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 納豆 五目きんぴら コーンサラダ 味噌汁 牛乳 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 810kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.7g 食塩 2.3g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 671kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.5g 食塩 3.7g																				〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ウィンナー 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 ショア 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 839kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.9g 食塩 2.9g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 700kcal 蛋白質 25.6g 脂質 27.7g 食塩 4.3g																				〔 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 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 937kcal 蛋白質 24.4g 脂質 23.2g 食塩 2.6g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 798kcal 蛋白質 25.5g 脂質 34g 食塩 4g																				〔 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ﾎﾂｷ- 924kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.3g 食塩 3g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 785kcal 蛋白質 24.6g 脂質 26.1g 食塩 4.4g																				〔 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〕 Iﾎﾂｷ- 831kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.6g 食塩 2.4g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 692kcal 蛋白質 24.9g 脂質 26.4g 食塩 3.8g																				〔 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〕 Iﾎﾂｷ- 835kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.1g 食塩 2.8g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 696kcal 蛋白質 26g 脂質 24.9g 食塩 4.2g																			
	アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																			
昼食	〔 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 ワッフル キャベたまスープ ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 996kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.1g 食塩 3.4g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 917kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.8g 食塩 3.1g																				〔 A 〕 豚の生姜炒め丼 〔 B 〕 さばの竜田揚げ ごはん 〔 共通料理 〕 南瓜サラダ シュークリーム 味噌汁 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 20.4g 食塩 3.7g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 1042kcal 蛋白質 30.6g 脂質 33.4g 食塩 2.9g																				〔 A 〕 肉うどん 〔 B 〕 豚肉と厚あげ炒め 〔 共通料理 〕 小松菜の煮浸し プリン 味噌汁 ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 948kcal 蛋白質 28.5g 脂質 15.3g 食塩 7.7g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 924kcal 蛋白質 32.2g 脂質 19.4g 食塩 2.8g																				〔 A 〕 皿うどん 〔 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 ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 904kcal 蛋白質 25.8g 脂質 25.7g 食塩 3.4g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 820kcal 蛋白質 24.9g 脂質 16.3g 食塩 2.3g																				〔 A 〕 ポークカレー 〔 B 〕 たらの香味ソース ごはん 〔 共通料理 〕 棒々鶏サラダ フルーチェ(ぶどう) コンソメスープ 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 963kcal 蛋白質 31.5g 脂質 18.2g 食塩 5.1g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 852kcal 蛋白質 30.8g 脂質 14.9g 食塩 2.7g																				焼肉丼 キムチ和え カスタードクレープ わかめスープ Iﾎﾂｷ- 903kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.3g 食塩 4.8g																				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 Iﾎﾂｷ- 905kcal 蛋白質 23.5g 脂質 22.6g 食塩 2.9g																			
	アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																			
夕食	〔 A 〕 あじのカレー風味唐揚げ 〔 B 〕 ポークチャップ風 〔 共通料理 〕 豆腐のあんかけ かに風味和え 味噌汁 ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 830kcal 蛋白質 31.9g 脂質 15g 食塩 2.8g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 826kcal 蛋白質 36.1g 脂質 11.8g 食塩 3.8g																				〔 A 〕 煮込みハンバーグ 〔 B 〕 イカのチリソース 〔 共通料理 〕 里芋と野菜の土佐煮 ほうれん草のサラダ 赤だし ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 995kcal 蛋白質 31.9g 脂質 21.1g 食塩 6g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 983kcal 蛋白質 29.4g 脂質 18.6g 食塩 4.5g																				〔 A 〕 鶏肉の唐揚げねぎソース 〔 B 〕 豚じゃが 〔 共通料理 〕 高野豆腐の卵とじ ポン酢和え 味噌汁 ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 1106kcal 蛋白質 42.7g 脂質 34.4g 食塩 3.5g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 925kcal 蛋白質 39.4g 脂質 11.8g 食塩 3.3g																				〔 A 〕 かりかさみ揚げとアジフライ 〔 B 〕 豚肉と蓮根の甘辛炒め 〔 共通料理 〕 ごま和え スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 1125kcal 蛋白質 33.5g 脂質 33.5g 食塩 4.1g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 936kcal 蛋白質 36g 脂質 17.1g 食塩 3.6g																				〔 A 〕 肉団子の甘酢あん 〔 B 〕 鶏の塩だれ焼き 〔 共通料理 〕 大根そぼろあん 菜種和え 味噌汁 ごはん 〔A〕 Iﾎﾂｷ- 921kcal 蛋白質 27.5g 脂質 17.1g 食塩 5g 〔B〕 Iﾎﾂｷ- 1063kcal 蛋白質 45.3g 脂質 32.6g 食塩 3.7g																				とんかつ 三度豆サラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん Iﾎﾂｷ- 1029kcal 蛋白質 29.2g 脂質 31.1g 食塩 2.6g																				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 Iﾎﾂｷ- 1035kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.4g 食塩 4.1g																			
	アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A B 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生																				アレルギー A 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 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年6月9日(月)	2025年6月10日(火)	2025年6月11日(水)	2025年6月12日(木)	2025年6月13日(金)	2025年6月14日(土)	2025年6月15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〕 I栄養 - 872kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.1g 食塩 2.4g 〔B〕 I栄養 - 733kcal 蛋白質 26.6g 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〕 I栄養 - 882kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.2g 食塩 2.9g 〔B〕 I栄養 - 743kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30g 食塩 4.3g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 焼売 炒めナムル 海藻サラダ 味噌汁 ジョア 〔A〕 I栄養 - 764kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.7g 食塩 2.5g 〔B〕 I栄養 - 625kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.5g 食塩 3.9g	〔 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〕 I栄養 - 893kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.9g 食塩 3.3g 〔B〕 I栄養 - 754kcal 蛋白質 26.8g 脂質 33.7g 食塩 4.7g	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 温泉卵 焼ビーフン コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 〔A〕 I栄養 - 884kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.9g 食塩 3.4g 〔B〕 I栄養 - 745kcal 蛋白質 26.8g 脂質 27.7g 食塩 4.8g	〔 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〕 I栄養 - 883kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.3g 食塩 4g 〔B〕 I栄養 - 744kcal 蛋白質 27g 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〕 I栄養 - 863kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13.9g 食塩 2.4g 〔B〕 I栄養 - 724kcal 蛋白質 28.5g 脂質 24.7g 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 ● ● ●
昼食	〔 A 〕 豚すき丼 〔 B 〕 鯖の野菜あんかけ ごはん 〔 共通料理 〕 ごぼうサラダ フルーツゼリー 味噌汁 〔A〕 I栄養 - 870kcal 蛋白質 26.7g 脂質 14.3g 食塩 3.9g 〔B〕 I栄養 - 963kcal 蛋白質 26.9g 脂質 23.9g 食塩 2.2g	〔 A 〕 かき揚げうどん 〔 B 〕 豚しゃぶ明太子風味 ごはん 〔 共通料理 〕 梅肉和え もも缶 味噌汁 ごはん 〔A〕 I栄養 - 913kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.2g 食塩 8.3g 〔B〕 I栄養 - 822kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.7g 食塩 3.2g	〔 A 〕 木の葉丼 〔 B 〕 さわらの竜田揚げ ごはん 〔 共通料理 〕 大豆磯煮 青りんごゼリー 味噌汁 〔A〕 I栄養 - 916kcal 蛋白質 31.1g 脂質 17.2g 食塩 4.2g 〔B〕 I栄養 - 923kcal 蛋白質 31.4g 脂質 19.5g 食塩 3.1g	〔 A 〕 醤油ラーメン 〔 B 〕 白身魚の味噌だれ ごはん 〔 共通料理 〕 春巻き きな粉おはぎ 味噌汁 ごはん 〔A〕 I栄養 - 969kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.6g 食塩 6.4g 〔B〕 I栄養 - 982kcal 蛋白質 31.4g 脂質 14.2g 食塩 4.9g	〔 A 〕 キーマカレー 〔 B 〕 白身魚のチーズ焼き ごはん 〔 共通料理 〕 ツナサラダ フルーツ(メロン) 野菜スープ 〔A〕 I栄養 - 978kcal 蛋白質 28.7g 脂質 26.8g 食塩 4.7g 〔B〕 I栄養 - 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 〔A〕 I栄養 - 876kcal 蛋白質 29g 脂質 25.3g 食塩 3g	鶏五目飯 たこ焼き ヨーグルト 豚汁 〔A〕 I栄養 - 888kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.2g 食塩 5.2g
	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 ● ● ●
夕食	〔 A 〕 塩鶏唐揚げ 〔 B 〕 豚肉の味噌炒め 〔 共通料理 〕 なめ茸和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん 〔A〕 I栄養 - 1013kcal 蛋白質 33g 脂質 29g 食塩 3.3g 〔B〕 I栄養 - 889kcal 蛋白質 30.4g 脂質 16.2g 食塩 4.3g	〔 A 〕 ダッカルビ 〔 B 〕 鯖の味噌煮 〔 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〕 I栄養 - 1049kcal 蛋白質 45.1g 脂質 30.4g 食塩 3.5g 〔B〕 I栄養 - 895kcal 蛋白質 33.1g 脂質 17.4g 食塩 3.3g	〔 A 〕 ハムカツと俵メンチカツ 〔 B 〕 豚キムチ 〔 共通料理 〕 ごま酢和え 卵豆腐 味噌汁 ごはん 〔A〕 I栄養 - 1016kcal 蛋白質 25.9g 脂質 28g 食塩 4.2g 〔B〕 I栄養 - 800kcal 蛋白質 31.4g 脂質 11.8g 食塩 5.1g	〔 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 〕 五目豆 はりはりサラダ 味噌汁 ごはん 〔A〕 I栄養 - 857kcal 蛋白質 30.1g 脂質 24.1g 食塩 4.2g 〔B〕 I栄養 - 920kcal 蛋白質 42.1g 脂質 33.5g 食塩 3g	〔 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〕 I栄養 - 1093kcal 蛋白質 37.9g 脂質 41.3g 食塩 2.7g 〔B〕 I栄養 - 825kcal 蛋白質 36.1g 脂質 12.3g 食塩 4.1g	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〕 I栄養 - 1007kcal 蛋白質 30.9g 脂質 30.4g 食塩 4.8g	豚かつおろしポン酢 ブロッコリーかにあんかけ おかか和え 味噌汁 ごはん 〔A〕 I栄養 - 951kcal 蛋白質 31.6g 脂質 21.9g 食塩 3.6g
	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 ● ● ● ●

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 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年6月16日(月)	2025年6月17日(火)	2025年6月18日(水)	2025年6月19日(木)	2025年6月20日(金)	2025年6月21日(土)	2025年6月22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] I栄養 - 1005kcal 蛋白質 30.4g 脂質 27.1g 食塩 3.5g [B] I栄養 - 866kcal 蛋白質 31.5g 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] I栄養 - 983kcal 蛋白質 23.5g 脂質 28.7g 食塩 2.7g [B] I栄養 - 844kcal 蛋白質 24.6g 脂質 39.5g 食塩 4.1g	[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栄養 - 869kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.3g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 730kcal 蛋白質 26.6g 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] I栄養 - 843kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.6g 食塩 2.9g [B] I栄養 - 704kcal 蛋白質 28.9g 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] I栄養 - 895kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.9g 食塩 2.8g [B] I栄養 - 756kcal 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 鯖の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 840kcal 蛋白質 29.4g 脂質 14.1g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 701kcal 蛋白質 30.5g 脂質 24.9g 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] I栄養 - 887kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.9g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 748kcal 蛋白質 25g 脂質 26.7g 食塩 4g
	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] 他人丼 [B] 揚げ鯖のおろし煮 ごはん [共通料理] グリーンサラダ プリン 味噌汁 [A] I栄養 - 843kcal 蛋白質 34.3g 脂質 12.2g 食塩 2.8g [B] I栄養 - 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] I栄養 - 920kcal 蛋白質 26.9g 脂質 17.3g 食塩 8.4g [B] I栄養 - 835kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.7g 食塩 3.1g	[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] I栄養 - 922kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.6g 食塩 4.2g [B] I栄養 - 848kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15.1g 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 中華スープ ごはん [A] I栄養 - 935kcal 蛋白質 26.4g 脂質 13.6g 食塩 6.1g [B] I栄養 - 990kcal 蛋白質 29.8g 脂質 26.7g 食塩 3.9g	[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 コンソメスープ [A] I栄養 - 1038kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27g 食塩 4.8g [B] I栄養 - 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 ピーチゼリー 味噌汁 I栄養 - 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 キャベたまスープ I栄養 - 975kcal 蛋白質 28g 脂質 29.1g 食塩 5.6g
	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 ● ● ● ●
夕食	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 八宝菜 [共通料理] なめ茸和え 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 1044kcal 蛋白質 34g 脂質 31.1g 食塩 3.9g [B] I栄養 - 830kcal 蛋白質 32.9g 脂質 10.5g 食塩 4.3g	[A] クリームシチュー [B] ミックスフライ [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] I栄養 - 1013kcal 蛋白質 32.8g 脂質 21.1g 食塩 4.4g [B] I栄養 - 1033kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29g 食塩 3.5g	[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 おかか和え 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 1038kcal 蛋白質 43.8g 脂質 31.3g 食塩 3.3g [B] I栄養 - 870kcal 蛋白質 35.6g 脂質 14.4g 食塩 3.8g	[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栄養 - 1035kcal 蛋白質 31.5g 脂質 29.2g 食塩 2.8g [B] I栄養 - 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] I栄養 - 945kcal 蛋白質 31.4g 脂質 20.7g 食塩 3.7g [B] I栄養 - 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 I栄養 - 1069kcal 蛋白質 42.2g 脂質 36.3g 食塩 4.4g	回鍋肉 マカロニサラダ かに風味和え 味噌汁 ごはん I栄養 - 962kcal 蛋白質 36.6g 脂質 21.2g 食塩 4g
	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。

週間献立表 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年6月23日(月)	2025年6月24日(火)	2025年6月25日(水)	2025年6月26日(木)	2025年6月27日(金)	2025年6月28日(土)	2025年6月29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] I材料 - 969kcal 蛋白質 29.2g 脂質 24.4g 食塩 2.8g [B] I材料 - 830kcal 蛋白質 30.3g 脂質 35.2g 食塩 4.2g	[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 - 800kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g 食塩 2.7g [B] I材料 - 661kcal 蛋白質 25.6g 脂質 23.9g 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 温野菜サラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 870kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.5g 食塩 2.7g [B] I材料 - 731kcal 蛋白質 25.7g 脂質 28.3g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 切干大根の煮付け コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 856kcal 蛋白質 27.8g 脂質 17g 食塩 2.5g [B] I材料 - 717kcal 蛋白質 28.9g 脂質 27.8g 食塩 3.9g	[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 - 820kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.3g 食塩 2.2g [B] I材料 - 681kcal 蛋白質 28.6g 脂質 26.1g 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 ショア [A] I材料 - 897kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.4g 食塩 3.7g [B] I材料 - 758kcal 蛋白質 30g 脂質 25.2g 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] 鯖の照り煮 ごはん [共通料理] 野菜サラダ ヨーグルト 味噌汁 [A] I材料 - 919kcal 蛋白質 31.5g 脂質 21g 食塩 3.8g [B] I材料 - 870kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.4g 食塩 2.6g	[A] ミートソーススパゲティ ごはん [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 ストロベリーゼリー 野菜スープ [A] I材料 - 999kcal 蛋白質 29.6g 脂質 24.3g 食塩 2.9g [B] I材料 - 859kcal 蛋白質 28.7g 脂質 17.3g 食塩 2.8g	[A] ビビンバ [B] 白身魚のカレームニエル 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] I材料 - 914kcal 蛋白質 26.4g 脂質 23.5g 食塩 3.4g [B] I材料 - 817kcal 蛋白質 27g 脂質 14g 食塩 2.9g	[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 - 935kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.3g 食塩 9.2g [B] I材料 - 923kcal 蛋白質 28.1g 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 コンソメスープ [A] I材料 - 944kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.6g 食塩 4.4g [B] I材料 - 841kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.1g 食塩 1.6g	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 I材料 - 918kcal 蛋白質 25.2g 脂質 8.5g 食塩 2.8g	親子丼 ゆかり和え 大学芋 味噌汁 I材料 - 931kcal 蛋白質 31.7g 脂質 29.9g 食塩 3g
	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 B	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] 大根の煮物 梅肉和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1030kcal 蛋白質 35.7g 脂質 29g 食塩 5g [B] I材料 - 828kcal 蛋白質 33.8g 脂質 9.2g 食塩 4.7g	[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] I材料 - 1005kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.3g 食塩 3.8g [B] I材料 - 986kcal 蛋白質 31.2g 脂質 28.2g 食塩 3g	[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] I材料 - 1075kcal 蛋白質 30.3g 脂質 33.2g 食塩 3.8g [B] I材料 - 969kcal 蛋白質 34.1g 脂質 23.4g 食塩 5.1g	[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] I材料 - 1056kcal 蛋白質 32.5g 脂質 24.2g 食塩 5.7g [B] I材料 - 1025kcal 蛋白質 33.1g 脂質 31.8g 食塩 4.3g	[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] I材料 - 1090kcal 蛋白質 37.3g 脂質 34.2g 食塩 3.5g [B] I材料 - 885kcal 蛋白質 38.8g 脂質 13.5g 食塩 2.9g	鶏肉の塩だれ焼き けんちん煮 菜種和え 味噌汁 ごはん I材料 - 1051kcal 蛋白質 44.8g 脂質 32.2g 食塩 5g	ハンバーグ デミソース マセドアンサラダ オクラのなめ茸和え 味噌汁 ごはん I材料 - 965kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.3g 食塩 4.3g
	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 B	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 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付		2025年6月30日(月)										
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人あたり 864kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.3g 食塩 2.8g [B] 1人あたり 725kcal 蛋白質 25.9g 脂質 30.1g 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] 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 野菜スープ [A] 1人あたり 911kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.8g 食塩 4.6g [B] 1人あたり 787kcal 蛋白質 25.9g 脂質 10.3g 食塩 2.8g											
	アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生			
	A			●	●							
	B			●								
夕 食	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] 麻婆なす [共通料理] 春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん [A] 1人あたり 1104kcal 蛋白質 44.3g 脂質 37g 食塩 3.2g [B] 1人あたり 1000kcal 蛋白質 27.9g 脂質 31.3g 食塩 3.9g											
	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。