



# よていひょう こんだて予定表



令和8年10月

むつ市防災食育センター

| 日  | 曜日 | 献立名    |     |                                                             |                | 使用する主な食品                                       |                                    |                                                                  | エネルギー(Kcal)    |          |
|----|----|--------|-----|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
|    |    | 主食     | 飲み物 | おかず                                                         | つけるもの<br>かけるもの | からだづくし<br>体を作る食品                               | あつちから<br>熱や力のもとになる食品               | からだちょうし<br>体の調子を整える食品                                            | たんぱく質<br>たんぱく質 | 糖質       |
| 1  | 木  | ごはん    |     | ハムチーズピカタ<br>シルバーサラダ<br>ごまとうにゅうスープ                           |                | ぎゅうにゅう、ハムチーズピカタ、かまぼこ、にくだんご                     | ごはん、はるさめ、エッグケアマヨネーズ、さとう            | きゅうり、キャベツ、とうもろこし、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ                           | 小<br>658       | 中<br>795 |
| 2  | 金  | ごはん    |     | いわしのしょうがに<br>いりどうふ<br>せんぎりじる                                |                | ぎゅうにゅう、いわしのしょうがに、とうふ、たまご、だいず、とりにく、あぶらあげ、ひじき、みそ | ごはん、さとう、あぶら                        | にんじん、ねぎ、ほししいたけ、グリーンピース、キャベツ、きりほしだいこん                             | 小<br>599       | 中<br>733 |
| 5  | 月  | ごはん    |     | ぶたスタミナいため<br>れんこんサラダ<br>まいたけのおすいもの                          |                | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、うずらたまご、とうふ                    | ごはん、さとう、あぶら、ふ                      | たまねぎ、にんにく、しょうが、れんこん、にんじん、きゅうり、まいたけ、ねぎ                            | 小<br>631       | 中<br>797 |
| 6  | 火  | ごはん    |     | さばわふうカレーに<br>くきわかめソテー<br>たかなとあつあげのみそしる                      |                | ぎゅうにゅう、さばわふうカレーに、くきわかめ、さつまあげ、あつあげ、みそ           | ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら                  | ごぼう、にんじん、さやいんげん、たかな、だいこん                                         | 小<br>625       | 中<br>752 |
| 7  | 水  | コッペパン  |     | チキンソテー<br>かぼちゃコロッケ<br>コーンスープ                                |                | ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム                             | コッペパン、あぶら、さんおんと、マーガリン、ポタージュールウ     | かぼちゃコロッケ、にんじん、ねぎ、あわびたけ、なめこ、ひらたけ、キャベツ、さやいんげん、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、パセリ | 小<br>768       | 中<br>882 |
| 8  | 木  | ごはん    |     | こんさいいりひらつくね<br>もやしとハムのすのものの<br>ワントンスープ                      |                | ぎゅうにゅう、こんさいいりひらつくね、ハム、わかめ、ワントン、なると             | ごはん、さとう、ごまあぶら                      | もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、はくさい、ほししいたけ                                | 小<br>580       | 中<br>705 |
| 9  | 金  | ごはん    |     | ハヤシライス<br>フルーツヨーグルトあえ                                       |                | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト                              | ごはん、マーガリン、ハヤシルウ、ゼリー、エッグケアマヨネーズ、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、マッシュルーム、もも、みかん、パインアップル、レモン     | 小<br>708       | 中<br>872 |
| 13 | 火  | ごはん    |     | ハムカツ<br>さつまいものにももの<br>こんさいのみそしる                             | バックソース         | ぎゅうにゅう、ハムカツ、ちくわ、こうやどふ、みそ                       | ごはん、あぶら、さつまいも、さとう                  | つきこんにゃく、さやいんげん、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ                             | 小<br>724       | 中<br>860 |
| 14 | 水  | ちゅうかめん |     | みそラーメン<br>にたまご<br>ちゅうかくらげサラダ                                |                | ぎゅうにゅう、ぶたにく、にたまご、ちゅうかくらげ、とりにく                  | ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、さとう               | キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし                           | 小<br>602       | 中<br>685 |
| 15 | 木  | ごはん    |     | タコライス(タコミート)<br>タコライス(サラダ)<br>もずくスープ                        |                | ぎゅうにゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、もずく、とうふ                  | ごはん、あぶら、さとう、ドレッシング                 | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし、だいこん、ねぎ                      | 小<br>612       | 中<br>757 |
| 16 | 金  | ごはん    |     | わかとりごまてりやき<br>ビーフンソテー<br>チゲふうみそしる                           |                | ぎゅうにゅう、わかとりごまてりやき、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ               | ごはん、ビーフン、あぶら                       | キャベツ、にら、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、えのきたけ、ねぎ                             | 小<br>592       | 中<br>724 |
| 19 | 月  | ごはん    |     | いかてんぷら<br>ひじきのいりに<br>だいこんのみそしる                              | バックしょうゆ        | ぎゅうにゅう、いかてんぷら、ひじき、くろまめ、あぶらあげ、とうふ、みそ            | ごはん、あぶら、さとう                        | にんじん、ごぼう、いとこんにゃく、はだいこん、だいこん                                      | 小<br>654       | 中<br>780 |
| 20 | 火  | ごはん    |     | ポークしゅうまい【2こ】<br>ブルコギ<br>パイタンスープ                             |                | ぎゅうにゅう、しゅうまい、ぶたにく、とうふ                          | ごはん、ごまあぶら、あぶら                      | もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、はくさい、ねぎ、ほししいたけ                             | 小<br>596       | 中<br>732 |
| 21 | 水  | コッペパン  |     | ベイクドエッグ<br>ほうれんそうのソテー<br>マカロニスープ<br>あおもりぶりん                 |                | ぎゅうにゅう、ベイクドエッグ、ハム、ベーコン                         | コッペパン、バター、あぶら、マカロニ、プリン             | ほうれんそう、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ                               | 小<br>583       | 中<br>666 |
| 22 | 木  | ごはん    |     | あまくちカレー<br>ブロッコリーのあえもの                                      |                | ぶたにく、とりにく                                      | ごはん、カルロン、じゃがいも、カレールウ、さんおんと、ドレッシング  | にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、キャベツ                                  | 小<br>671       | 中<br>836 |
| 23 | 金  | ごはん    |     | ほっけしおやき<br>こまつなごまあえ<br>けんちんじる                               |                | ぎゅうにゅう、ほっけしおやき、とうふ、さつまあげ、ちくわ                   | ごはん、ごま、さとう、あぶら                     | こまつな、もやし、にんじん、わらび、みずな、えのきたけ、うど、なめこ、たけのこ、ふき、だいこん、いとこんにゃく、ごぼう      | 小<br>519       | 中<br>640 |
| 26 | 月  | ごはん    |     | にくだんご【2こ】<br>きりほしだいこんのナムル<br>はるさめスープ                        |                | ぎゅうにゅう、にくだんご、ハム、わかめ、とりにく                       | ごはん、ドレッシング、はるさめ                    | きりほしだいこん、きゅうり、ほうれんそう、ほししいたけ、ねぎ、にんじん、はくさい                         | 小<br>571       | 中<br>696 |
| 27 | 火  | ごはん    |     | ソースカツどん(カツ)<br>ソースカツどん(ゆでやさい)<br>わかめととうふのみそしる<br>ソファールヨーグルト |                | ぎゅうにゅう、カツ、とうふ、わかめ、みそ、ヨーグルト                     | ごはん、あぶら、さんおんと、ふ                    | キャベツ、ねぎ                                                          | 小<br>738       | 中<br>859 |
| 28 | 水  | スパゲッティ |     | ミートソーススパゲッティ(ぐ)<br>キャベツのごまサラダ                               |                | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、かまぼこ                           | スパゲッティ、マーガリン、さとう、ドレッシング            | ピーマン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし                               | 小<br>716       | 中<br>829 |
| 29 | 木  | ごはん    |     | さんまおかか<br>あつあげのうまに<br>はくさいのみそしる                             |                | ぎゅうにゅう、さんまおかか、ぶたにく、あつあげ、あぶらあげ、みそ               | ごはん、さとう、あぶら、でんぷん                   | たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たけのこ、はくさい                                   | 小<br>643       | 中<br>777 |
| 30 | 金  | ごはん    |     | てりやきチキン<br>パンプキンサラダ<br>きのこスープ                               |                | ぎゅうにゅう、てりやきチキン、ハム、ベーコン                         | ごはん、さとう、マカロニ、エッグケアマヨネーズ            | かぼちゃ、ブロッコリー、ひらたけ、マッシュルーム、エリンギ、ほししいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、はくさい、ねぎ        | 小<br>608       | 中<br>743 |



○献立、使用する材料等は急遽変更することがあります。ご理解ください。  
○食物アレルギー等のご確認は、29品目食物アレルギー対応給食用献立表をご覧ください。  
○給食では、昆布、かつお節、煮干し等を使用して出汁を取っています。  
○ソースやドレッシング類には、魚介エキスが含まれていることもあります。