

10月

アレルギー

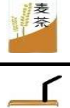
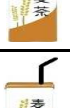
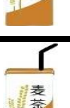
アレルギー

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 かけるもの	からだづくし 体を作る食品	あつちから 熱や力のもとになる食品	からだちょうし 体の調子を整える食品	たんぱく質(g)	糖質(g)
1	木	 ごはん	 麦茶	おさかなとやさいのステーキ シルバーサラダ ごまとうにゅうスープ		おさかなとやさいのステーキ、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、さんおんとう	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 561	中 665
2	金	 ごはん	 麦茶	いわしのしょうがに いりどうふ せんぎりじる		いわしのしょうがに、とうふ、だいず、とりにく、あぶらあげ、ひじき、みそ	ごはん、さんおんとう、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、きりぼしだいこん	小 506	中 606
5	月	 ごはん	 麦茶	ぶたスタミナいため れんこんサラダ まいたけのおすいもの		ぶたにく、とりにく、とうふ	ごはん、さんおんとう、あぶら、エッグケアマヨネーズ、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 560	中 685
6	火	 ごはん	 麦茶	さばわふうカレーに くきわかめソテー たかなとあつあげのみそしる		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、さんおんとう、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 533	中 627
7	水	 コッペパン	 麦茶	チキンソテー かぼちゃコロッケ コーンスープ		とりにく、とうにゅう	コッペパン、あぶら、さんおんとう、バター・ジュルウ	かぼちゃコロッケ、にんじん、ねぎ、あわびだけ、なめこ、ひらだけ、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 651	中 772
8	木	 ごはん	 麦茶	こんさいいりひらつくね もやしとハムのすのものの ワントンスープ		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、さんおんとう、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 490	中 582
9	金	 ごはん	 麦茶	ハヤシライス フルーツゼリーあえ		ぶたにく	ごはん、あぶら、ハヤシルウ、ゼリー	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	小 580	中 724
13	火	 ごはん	 麦茶	ハムカツ さつまいもの こんにゃくのみそしる	パックソース	ハムカツ、ちくわ、こうやどうふ、みそ	ごはん、あぶら、さつまいも、さんおんとう	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 636	中 738
14	水	 ちゅうかめん	 麦茶	みそラーメン ミニにくまん ちゅうかくらげサラダ		ぶたにく、ちゅうかくらげ、とりにく	ちゅうかめん、ごまあぶら、にくまん、さんおんとう	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 437	中 520
15	木	 ごはん	 麦茶	タコライス(タコミート) タコライス(サラダ) もずくスープ		だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、もずく、とうふ	ごはん、あぶら、さんおんとう、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 509	中 638
16	金	 ごはん	 麦茶	れんこんとひきにくのてりやき ビーフンソテー チゲふうみそしる		れんこんとひきにくのてりやき、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 505	中 603
19	月	 ごはん	 麦茶	いかフライ ひじきのいりに だいこんのみそしる	パックソース	いかフライ、ひじき、くろめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、さんおんとう	にんじん、ごぼう、いとこんにゃく、はだいこん、だいこん	小 516	中 608
20	火	 ごはん	 麦茶	ポークしゅうまい【2こ】 ブルコギ パイタンスープ		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 532	中 639
21	水	 コッペパン	 麦茶	チキンロイヤル ほうれんそうのソテー マカロニスープ いちごプリン		チキンロイヤル、ハム、ベーコン	コッペパン、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 465	中 552
22	木	 ごはん	 カルロン ライト	あまくちカレー 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、さんおんとう、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 703	中 854
23	金	 ごはん	 麦茶	ほっけしおやき こまつなごまあえ けんちんじる		ほっけしおやき、とうふ、さつまあげ、ちくわ	ごはん、ごま、さんおんとう	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 428	中 516
26	月	 ごはん	 麦茶	にくだんご【2こ】 きりぼしだいこんのナムル はるさめスープ		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	きりぼしだいこん、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 518	中 617
27	火	 ごはん	 麦茶	ソースかつどん(カツ) ソースカツどん(ゆでやさい) わかめととうふのみそしる ふじさんゼリー		カツ、とうふ、わかめ、みそ	ごはん、あぶら、さんおんとう、ふ、ゼリー	キャベツ、ねぎ	小 596	中 711
28	水	 スパゲッティ	 麦茶	ミートソーススパゲッティ(ぐ) キャベツのごまサラダ		ぶたにく、だいず、かまぼこ	スパゲッティ、さんおんとう、あぶら、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 594	中 709
29	木	 ごはん	 麦茶	さんまおかか あつあげのうまに はくさいのみそしる		さんまおかか、ぶたにく、あつあげ、あぶらあげ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら、でんぶ	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 547	中 647
30	金	 ごはん	 麦茶	てりやきチキン パンプキンサラダ きのこスープ		てりやきチキン、ハム、ベーコン	ごはん、マカロニ、エッグケアマヨネーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、ひらだけ、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 529	中 632



○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。