11月 アレルギーこんだて予定表



令和８年11月

むつ市防災食育センター

日	曜日	献立名 主食	飲み物	おかず	つけるもの かけるもの	使用する主な食品 体を作る食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(Kcal) 炭水化物(g)
2	月	ごはん	麦茶	ハムカツ はるさめサラダ せんぎりじる		ハムカツ、ハム、ひじき、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、はるさめ、ドレッシング	きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、きりぼしだいこん	小 中 545 640 92.4 111.6
4	水	ちゅうかめん	麦茶	みそカレーとうにゅうラーメン チキンナゲット【２こ】 さつまポテト		ぶたにく、わかめ、なると、とうにゅう、チキンナゲット	ちゅうかめん、さつまポテト	にんじん、もやし、たまねぎ、メンマ、ねぎ	小 中 498 572 75.7 87.9
5	木	ごはん	麦茶	やきぎょうざ【２こ】 チャプチェ やさいスープ		ぎょうざ、ぶたにく	ごはん、さんおんとう、はるさめ、あぶら、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、にら、はくさいキムチ、たまねぎ、チンゲンサイ	小 中 467 554 85.5 103.7
6	金	ごはん	りんご	にしんこんぶに もやしのそぼろいため とんじる		にしんこんぶに、とりにく、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら、じゃがいも	やさいジュース、ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ねぎ、つきこんにゃく、しょうが	小 中 569 664 96.0 114.6
9	月	ごはん	麦茶	すりみいりあげとうふ すきこんぶのいりに じゃがいもとあぶらあげのみそしる		あげとうふ、すきこんぶ、あぶらあげ、さつまあげ、みそ	ごはん、あぶら、じゃがいも	にんじん、いとこんにゃく	小 中 608 697 83.8 101.9
10	火	ごはん	カルロンライト	なっとう ほうれんそうのちぐさあえ おでん		なっとう、こんぶ、ちくわ、あげボール、あつあげ	ごはん、カルロン、ごまあぶら	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、こんにゃく	小 中 524 513 103.8 122.2
11	水	コッペパン	麦茶	ポークウインナー ポテトサラダ ジュリエンヌスープ		ポークウインナー、ハム、ベーコン	コッペパン、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、さんおんとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	小 中 529 624 55.6 69.9
12	木	ごはん	麦茶	メルルーサカレーてりやき みそきんぴら あつあげともやしのみそしる ラフランスゼリー		メルルーサカレーてりやき、ぶたにく、だいず、みそ、あつあげ	ごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ゼリー	ごぼう、にんじん、いとこんにゃく、もやし、ねぎ	小 中 503 603 88.3 107.1
13	金	ごはん	麦茶	とりハンバーグ ブロッコリーのツナあえ はくさいとふのりのみそしる	マイティソース	とりハンバーグ、ツナ、ふのり、みそ	ごはん、エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ	小 中 515 609 80.7 97.9
16	月	ごはん	麦茶	たらさいきょうやき だいずとぶたにくのソテー こんさいとろみじる りんごちゃん		たらさいきょうやき、ぶたにく、だいず、みそ、あつあげ	ごはん、さんおんとう、あぶら、でんぷん、ゼリー	ピーマン、にんじん、ごぼう、しょうが、だいこん、しめじ、ねぎ	小 中 508 607 88.3 107.0
17	火	ごはん	麦茶	ぶたみそカツ こまつなのアーモンドあえ つみれじる		ぶたみそカツ、しろみざかなボール、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、アーモンド、さんおんとう	こまつな、キャベツ、にんじん、まいたけ、だいこん、ねぎ、ごぼう	小 中 550 644 86.4 104.8
18	水	うどん	カルロンライト	とりしおうどん にくしのだ だいこんのおかかあえ カットりんご		とりにく、あぶらあげ、にくしのだ、かつおぶし	うどん、カルロン、さんおんとう、ごまあぶら	こまつな、ねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご	小 中 519 588 78.5 88.3
19	木	ごはん	麦茶	むしどり だいこんのにもの なすとこまつなのみそしる		むしどり、ぶたにく、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら、でんぷん	だいこん、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、なす	小 中 498 595 75.3 93.0
20	金	ごはん	麦茶	さばみそに きりぼしだいこんのいりに いももちじる		さばみそに、さつまあげ、とりにく、	ごはん、さんおんとう、あぶら、いももち	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、はくさい	小 中 542 643 92.7 113.1
24	火	ごはん	麦茶	さけしおやき ひじきいりに キャベツとこうやとうふのみそしる		さけしおやき、ひじき、だいず、さつまあげ、こうやとうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら	にんじん、ごぼう、いとこんにゃく、ほししいたけ、キャベツ	小 中 425 511 73.4 91.2
25	水	まあるいパン	カルロンライト	タラクリスピー キャベツとチキンのサラダ わふうコンソメスープ	チョコスプレット	タラクリスピー、とりにく	まあるいパン、カルロン、あぶら、ドレッシング、チョコスプレット	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	小 中 529 606 76.7 88.2
26	木	ごはん	麦茶	ビーフカレー フルーツゼリーあえ		ぎゅうにく	ごはん、じゃがいも、あぶら、カレールウ、ゼリー	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご、せいようなし、もも	小 中 608 740 112.4 137.3
27	金	ごはん	麦茶	にくだんご【２こ】 くきわかめのサラダ サムゲタンふうスープ		にくだんご、くきわかめ、とりにく	ごはん、ドレッシング、だまこもち	もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、にら、にんにく	小 中 497 592 88.5 107.2
30	月	ごはん	りんご	ポークしゅうまい【２こ】 もやしのピリからいため とうふとわかめのみそしる		ポークしゅうまい、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ごはん、あぶら	やさいジュース、もやし、にら、にんにく、ねぎ	小 中 538 627 95.0 111.8



○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。