



# こんだて予定表



令和8年7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 体を作る食品	あつ 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	糖質(糖)	脂質(脂)
1	水	うどん		ごもくうどん ちゅうかポテト【2こ】 だいこんサラダ はらじゆくドック(チーズ)		ぎゅうにゅう、とりにく、なる と、ハム	うどん、ちゅうかポテト、ドレッシング、はらじゆくドック	ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、だいこん、きゅうり	小 中 723 785	
2	木	ごはん		にしんみそれに あつあげのうまに ちんげんさいのみそしる		ぎゅうにゅう、にしんみそれに、 ぶたにく、あつあげ、こうやどう ふ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら、 でんぷん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さ やいんげん、しいたけ、チンゲン サイ、えのきたけ	小 中 612 743 79.5 104.6	
3	金	ナン		キーマカレー だいこんのスープ ソフールヨーグルト(ストロベリー)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、ベーコン、ヨーグルト	ナン、カレールウ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、ピーマン、トマト、だ いこん、ぶなしめじ、ほうれんそ う	小 中 561 675 67.2 83.5	
6	月	ごはん		やきぎょうざ【2こ】 チンジャオロース ワンタンスープ		ぎゅうにゅう、ぎょうざ、ぶたに く、ワンタン	ごはん、でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが、ピーマン、 ほししいたけ、たけのこ、にんじ ん、こまつな、ねぎ	小 中 623 757 84.0 109.2	
7	火	ごはん		ほしがたハンバーグ たなばたサラダ マカロニスープ あまのがわソーダゼリー	マイティソース	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりに く、チーズ、ベーコン	ごはん、エッグケアマヨネーズ、 ドレッシング、マカロニ、ゼリー	キャベツ、にんじん、とうもろこ し、たまねぎ、ほうれんそう、パ セリ	小 中 677 810 76.3 116.4	
8	水	コッパン		レモンメンチカツ はるさめサラダ もずくスープ		ぎゅうにゅう、レモンメンチカ ツ、たまご、ハム、もずく、とう ふ	コッパン、あぶら、はるさめ、 ドレッシング	きゅうり、にんじん、えのきた け、ねぎ	小 中 640 732 76.1 88.3	
9	木	ごはん		だしまきたまご にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう、だしまきたまご、 ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも、さんおんとう、 あぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピー ス、つきこんにゃく、キャベツ	小 中 719 849 79.0 104.6	
10	金	ごはん		あかうおさいきょうやき ごもくきんぴら あおさのみそしる ととやき(チョコ)		ぎゅうにゅう、あかうおさいきよ うやき、とりにく、あおさ、とう ふ、みそ	ごはん、あぶら、ととやき	ごぼう、にんじん、いとこんにゃ く、ほししいたけ、えのきたけ	小 中 571 693 81.7 106.4	
13	月	ごはん		わかどりねぎしおやき みずのあぶらいため とりじる		ぎゅうにゅう、わかどりねぎしお やき、ぶたにく、さつまあげ、と りにく、こうやどうふ	ごはん、あぶら	みず、にんじん、いとこんにゃ く、ごぼう、キャベツ、ねぎ、つ きこんにゃく	小 中 605 734 72.8 97.6	
14	火	ごはん		ぶたスタミナいため もやしのにりあえ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、 みそ	ごはん、さんおんとう、でんぷ ん、あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、 もやし、にんじん、ほうれんそ う、だいこん、だいこんな	小 中 515 648 73.0 97.9	
15	水	ちゅうかめん		ひやしちゅうか(ぐ) チキンみそカツ シークワサーゼリー	たれ	ぎゅうにゅう、ハム、たまご、チ キンみそカツ	ちゅうかめん、あぶら、ゼリー	もやし、きゅうり、にんじん	小 中 654 717 77.7 87.4	
16	木	ごはん		ほっけしろしょうゆやき ちくぜんに とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、ほっけしろしょう ゆやき、とりにく、こうやどう ふ、とうふ、あぶらあげ、わか め、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ、ほ ししいたけ、こんにゃく、さやい んげん、ねぎ	小 中 567 698 70.8 95.3	
17	金	ごはん		ミートボールカレー フルーツゼリー		ぎゅうにゅう、ミートボール、 チーズ	ごはん、じゃがいも、カレール ウ、バター、ゼリー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 りんご、みかん、パインアッ プル、せいようなし	小 中 710 882 111.4 144.1	
21	火	ごはん		ぶたキムチどん たまごスープ ラムネゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	ごはん、ゼリー、でんぷん	はくさいキムチ、たまねぎ、もや し、にんじん、えのきたけ、ほう れんそう	小 中 612 770 89.9 119.2	
22	水	しよくパン		ミートオムレツ きりぼしだいこんサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう、ミートオムレツ、 ハム、ベーコン	しよくパン、ドレッシング、じゃ がいも、マカロニ、ブルーベリー ジャム	きりぼしだいこん、にんじん、も やし、たまねぎ、キャベツ、カリ フラワー、トマト、にんにく、パ セリ	小 中 570 666 77.3 93.4	



- 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。