



アレルギーこんだて予定表



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	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(g)	脂質(g)
1	水	うどん	麦茶	ごもくうどん ちゅうかポテト【2こ】 だいこんサラダ バナナスティックケーキ		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、バナナスティックケーキ	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 550 中 573	87.5 89.8
2	木	ごはん	麦茶	にしんみぞれに あつあげのうまに ちんげんさいのみそしる		にしんみぞれに、ぶたにく、あつあげ、こうやとうふ、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 531 中 630	82.3 100.7
3	金	ナン	麦茶	キーマカレー だいこんのスープ いちごプリン		ぶたにく、だいた、ベーコン	ナン、カレールウ、あぶら、プリン	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 410 中 527	57.6 75.3
6	月	ごはん	麦茶	やきぎょうざ【2こ】 チンジャオロース ワンタンスープ		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 531 中 630	85.4 103.4
7	火	ごはん	麦茶	ほしがたハンバーグ コールスローサラダ 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	ハンバーグ、とりにく、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 566 中 661	94.1 112.6
8	水	コッペパン	麦茶	メンチカツ はるさめサラダ もずくスープ		メンチカツ、ハム、もずく、とうふ	コッペパン、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 549 中 631	62.5 76.3
9	木	ごはん	麦茶	こんさいのにくづめしのだ にくじゃが きゃべつとあぶらあげのみそしる		こんさいのにくづめしのだ、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 534 中 636	94.0 114.7
10	金	ごはん	麦茶	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 たいやき		あかうおさいきょうやき、とりにく、あおさ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、たいやき	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 499 中 587	92.6 110.6
13	月	ごはん	麦茶	わかどりねぎしおやき みずのあぶらいため とりじる		わかどりねぎしおやき、ぶたにく、さつまあげ、とりにく、こうやとうふ	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 521 中 618	73.7 91.3
14	火	ごはん	麦茶	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		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 434 中 535	75.5 93.7
15	水	ちゅうかめん	麦茶	ひやしちゅうか(ぐ) チキンみそカツ シークワーサーゼリー	たれ	ハム、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 518 中 580	73.8 84.6
16	木	ごはん	麦茶	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		ほっけしろしょうゆやき、とりにく、こうやとうふ、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 474 中 571	74.3 92.0
17	金	ごはん	麦茶	ミートボールカレー フルーツゼリー		ミートボール	ごはん、じゃがいも、カレールウ、あぶら、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、せいやなし	小 627 中 780	119.2 149.2
21	火	ごはん	麦茶	ぶたキムチどん とうふのスープ ラムネゼリー		ぶたにく、とうふ	ごはん、あぶら、ゼリー	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 518 中 641	92.3 114.7
22	水	まあるいパン	フルーツジャム	あらびきポークウィンナー きりぼしだいこんサラダ ミネストローネ		ウィンナー、ハム、ベーコン	まあるいパン、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 462 中 543	61.2 74.7



- 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。