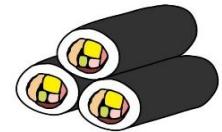




# よていひょう こんだて予定表



令和8年2月

むつ市防災食育センター

日 曜日	主食	飲み物	献立名		使 用 す る 主 な 食 品	おも し く ひ ん の も と に な る 食 品	からだ の 調 子 を 整 え る 食 品	エネルギー(Kcal) 炭水化物(g)
			主食	おかず				
2月	ごはん		とりのてんぶら がんものにもの あおさのみそしる	パックしょうゆ	きゅうにゅう、とりにく、だいす こ、がんもどき、とうふ、あお さ、みそ	ごはん、こむぎこ、あぶら、でん ぶん	たけのこ、ふき、にんじん、ねぎ	小 中 593 718 75.2 99.7
3火	ごはん		いわしのかばやき だいすのいそに だいこんとたかなのみそしる とうにゅうプリン		きゅうにゅう、いわし、ひじき、 だいす、さつまあげ、あぶらあ げ、みそ	ごはん、さとう、でんぶん、あぶ ら、プリン	にんじん、いとこんにゅく、だいこ ん、たかな	小 中 607 728 91.4 117.1
4水	コッペパン		ポークウインナー はなやさいサラダ ポテトポタージュ		きゅうにゅう、ワインナー、ベー コン	コッペパン、ドレッシング、じゃ がいも、バター、ポタージュルウ	ブロッコリー、カリフラワー、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、パセリ	小 中 757 866 86.7 104.3
5木	ごはん		マーボーとうふどん わかめスープ ソフルヨーグルト		きゅうにゅう、ぶたにく、だい す、とうふ、わかめ、なると、 ヨーグルト	ごはん、あぶら、でんぶん	ほししいたけ、ねぎ、にんにく、しょ うが、にんじん、えのきだけ	小 中 699 810 82.0 99.5
6金	ごはん	かんこくのり	オイスターソースにくだんご【2c】 やまくらげいりに キムチスープ		きゅうにゅう、にくだんご、さつ まあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、あじつけのり	やまくらげ、つきこんにゅく、にんじ ん、はくさいキムチ、もやし、ねぎ、 ほししいたけ	小 中 646 773 86.5 111.6
9月	ごはん		いかメンチ にくどうふ なめこじる		きゅうにゅう、いか、たまご、あ つあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、こむぎこ、パンこ、あぶ ら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、つき こんにゅく、さやいんげん、なめこ、 ねぎ	小 中 622 761 76.5 100.9
10火	ごはん		さけしおやき ちくせんに あぶらふとだいこんのみそしる		きゅうにゅう、さけ、とりにく、 みそ	ごはん、あぶら、あぶらふ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、た けのこ、さやえんどう、こんにゅく、 だいこん	小 中 526 653 73.9 99.1
12木	ごはん		そぼろどん こまつなごまあえ かきたまじる チョコプリン		きゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、だいす、たまご、とうふ	ごはん、さんおんとう、ごま、ブ リン	しょうが、こまつな、もやし、にんじ ん、ほししいたけ	小 中 691 794 81.9 96.3
13金	ごはん		ぎょうざ【2c】 ナムル ちんげんさいのスープ		きゅうにゅう、ぎょうざ、ハム、 いとかまぼこ	ごはん、ドレッシング、でんぶん	こまつな、もやし、せんまい、ちんげ んさい、たけのこ、にんじん	小 中 535 654 83.5 108.7
16月	ごはん		てりやきチキン きりぼしだいこんいりに じゃがいもとわかめのみそしる		きゅうにゅう、とりにく、さつま あげ、わかめ、あぶらあげ、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、じゃ がいも	きりぼしだいこん、にんじん、ほし しいたけ	小 中 555 676 85.5 111.9
17火	ごはん		ほっけしおやき もやしのそぼろいため せんぎりじる		きゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	ごはん	もやし、にんじん、ほうれんそう、 しょうが、キャベツ、ねぎ、きりぼ しだいこん	小 中 515 641 72.7 97.7
18水	しょくパン	フルーベリーシャム	チーズハンバーグ アメリカンサラダ ブロッコリーのスープ		きゅうにゅう、チーズハンバー グ、ハム、ウインナー	しょくパン、ブルーベリージャ ム、ポテトチップス、ドレッシン グ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー	小 中 713 794 98.5 112.4
19木	ごはん		しょうゆあじのたまごやき すきこんぶのいりに とんじる		きゅうにゅう、たまご、すきこん ぶ、さつまあげ、ぶたにく、とう ふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、じゃが いも	にんじん、いとこんにゅく、はくさ い、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょ うが	小 中 653 784 82.2 108.7
20金	わかめごはん		ぎゅうにくコロッケ はるさめのあえもの すまじる ふじさんゼリー		きゅうにゅう、わかめ、ハム、と うふ	ごはん、さとう、ぎゅうにくコロッ ケ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、 さんおんとう、ゼリー	きゅうり、にんじん、ねぎ、ほし しいたけ、こまつな	小 中 651 766 828 105.3
24火	ごはん		さばのみそに ごもくきんぴら こまつなのみそしる		きゅうにゅう、さば、みそ、ぶた にく、あぶらあげ、とうふ	ごはん、さとう、でんぶん、ご ま、ごまあぶら、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、い とこんにゅく、こまつな	小 中 622 751 79.1 104.2
25水	ちゅうわかめん		しょうゆラーメン ショーロンポー もやしのほんずあえ		きゅうにゅう、ぶたにく、なる と、とりにく、いとかまぼこ	ちゅうかめん、ラード、はるさ め、でんぶん、さとう、あぶら	メンマ、にんじん、ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、しょうが、もや し、きゅうり	小 中 564 643 71.1 84.5
26木	ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルトあえ		きゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグ ルト	ごはん、じゃがいも、カレール ウ、バター	にんじん、たまねぎ、もも、せいよう なし、りんご	小 中 691 758 104.1 114.5
27金	ごはん		はるまき チンジャオロース はくさいスープ		きゅうにゅう、ぶたにく、ベーコ ン	ごはん、でんぶん、さとう、はる さめ、ごまあぶら、ラード、こむ ぎこ、みずあめ、あぶら	たけのこ、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、にんにく、しょうが、ピーマ ン、ほししいたけ、はくさい、ほうれ んそう	小 中 632 761 83.6 108.3



○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、28品目食物アレルギー対応給食用献立表をご覧ください。