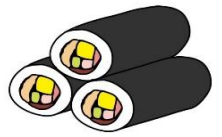




よていひょう こんだて予定表



令和8年2月

むつ市防災食育センター

日	曜日	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	ねつちから 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 たんぱく質(g)	糖質 糖質(g)
2	月	ごはん		とりのてんぷら がんものにも あおさのみそしる	バックしょうゆ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず 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 だいずのいそに だいこんとたかなのみそしる とうにゅうプリン		ぎゅうにゅう、いわし、ひじき、 だいず、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、いとこんにゃく、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		ぎゅうにゅう、ウインナー、ペー コン	コッペパン、ドレッシング、じゃ がいも、バター、ポタージュールウ	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		マーボーどうふどん わかめスープ ソフールヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、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		オイスターソースにくだんご【2こ】 やまくらげいりに キムチスープ		ぎゅうにゅう、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、つきこんにゃく、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		ぎゅうにゅう、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 こんにゃく、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 ちくぜんに あぶらふとだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう、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、こんにゃく、 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		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、だいず、たまご、とうふ	ごはん、さんおんとう、ごま、プ 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【2こ】 ナムル ちんげんさいのスープ		ぎゅうにゅう、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、ぜんまい、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 きりほしだいこんいりに じゃがいもとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、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	きりほしだいこん、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 せんざりじる		ぎゅうにゅう、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、きりほし だいこん	小 中 515 641	72.7 97.7
18	水	しょくパン		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		ぎゅうにゅう、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		ぎゅうにゅう、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、いとこんにゃく、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 すましじる ふじさんゼリー		ぎゅうにゅう、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 だけ、こまつな	小 中 651 766	82.8 105.3
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		ぎゅうにゅう、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 とこんにゃく、こまつな	小 中 622 751	79.1 104.2
25	水	ちゅうかめん		しょうゆラーメン ショロンポー もやしのぼんずあえ		ぎゅうにゅう、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		ぎゅうにゅう、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		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ペー 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。