



3月 こんだて予定表



令和8年3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(g)	脂質(g)
2	月	ごはん		タコライス(タコミート) タコライス(サラダ) もずくスープ かんきつジュレ		ぎゅうにゅう、だいた、ぎゅうに く、もずく、とうふ	ごはん、あぶら、さとう、ドレッ シング、ジュレ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にん にく、トマト、キャベツ、とうもろこ し、だいこん、ねぎ	小 中 682 836	102.0 129.4
3	火	ちらしずし		ちらしずし(ぐ) わかたけじる いちごのおいおいケーキ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たま ご、かまぼこ、わかめ、つみれ	ごはん、でんぷん、さとう、ふ、 ケーキ	にんじん、たけのこ、れんこん、かん びょう、ほししいたけ、ほうれんそ う、ぶなしめじ	小 中 662 810	103.6 132.2
4	水	あげパン		にくだんご【2こ】 はるさめサラダ ソフルヨーグルト		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、 ヨーグルト	コッペパン、さんおんとう、あぶ ら、パンこ、ラード、でんぷん、 はるさめ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、きゅうり	小 中 699 792	85.1 97.7
5	木	ごはん	ふりかけ	あつやきたまご きりほしだいこんのいりに すいとんのみそしる いちごジュレ		ぎゅうにゅう、たまご、ぶたに く、さつまあげ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、あぶ ら、すいとん、ふりかけ、ジュレ	きりほしだいこん、にんじん、ほしし いたけ、ごぼう、ねぎ、はくさい	小 中 675 821	100.6 129.3
6	金	ごはん		あまくちカレー フルフルゼリー		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	ごはん、あぶら、じゃがいも、カレ ールウ、ひよこまめ、でんぷん、さん おんとう、ゼリー、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょ うが、もも、みかん、パインアップル	小 中 748 924	123.2 156.6
9	月	ごはん		にしんのみそれに なのはなのツナあえ こんさいのみそしる チョコプリン		ぎゅうにゅう、にしん、ツナ、こ うやどうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、でんぷ ん、ドレッシング、プリン	だいこん、キャベツ、にんじん、な のはな、ごぼう、れんこん、ねぎ	小 中 626 752	96.5 122.4
10	火	ごはん		キッシュふうたまごやき ポークチャップ きのこスープ		ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、 ぶたにく、ベーコン	ごはん、じゃがいも、あぶら、で んぷん	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピー マン、ひらたけ、マッシュルーム、エ リンギ、ほししいたけ、えのきだけ、 ほうれんそう、はくさい、ねぎ	小 中 618 762	74.8 99.5
11	水	うどん		ちゃんこうどん だいたナゲット【2こ】 ごぼうのサラダ レモンゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、だいたナゲット	うどん、マヨネーズ、ごま、ごま あぶら、ゼリー	にんじん、はくさい、ねぎ、ほししい たけ、にんにく、しょうが、ごぼう、 とうもろこし、きゅうり	小 中 687 794	79.6 95.1
12	木	ごはん		わかどりごまてりやき いりとうふ せんぎりじる		ぎゅうにゅう、とりにく、とう ふ、たまご、だいた、あぶらあ げ、みそ	ごはん、パンこ、あぶら、ごま、 さとう	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、グ リンピース、キャベツ、きりほしだい こん	小 中 621 760	82.2 107.7
13	金	ごはん		ポークしゅうまい【2こ】 チンジャオロース わかめスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう、しゅうまい、ぎゅ うにく、わかめ、なると	ごはん、さとう、でんぷん、あぶ ら、ゼリー	しょうが、にんにく、ピーマン、たけ のこ、ねぎ、ほししいたけ、にんじん	小 中 630 760	89.8 114.3
16	月	ごはん		ハンバーグ キャベツのごまサラダ はるさめスープ あおうめゼリー		ぎゅうにゅう、ハンバーグ、かま ぼこ、とりにく	ごはん、ドレッシング、はるさ め、ごまあぶら、ゼリー	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 ほうれんそう、ほししいたけ、ねぎ、 はくさい	小 中 713 858	93.9 120.1
17	火	ごはん		いわしのにつけ やまくらげのいりに しおけんちんじる		ぎゅうにゅう、いわし、みそ、ぶ たにく、とうふ	ごはん、さとう、ごま、でんぷ ん、あぶら、さといも	やまくらげ、つきこんにやく、にんじ ん、だいこん、ごぼう、ねぎ	小 中 590 723	83.6 109.5
18	水	コッペパン		ミートオムレツ アスパラガスのサラダ クリームシチュー すだちゼリー		ぎゅうにゅう、たまご、だいた、 ツナ、とりにく	コッペパン、さとう、パンこ、あ ぶら、でんぷん、ドレッシング、 じゃがいも、シチューールウ、なま クリーム、ゼリー	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、 キャベツ、フロccoli、ぶなしめ じ、パセリ	小 中 710 818	87.2 101.6
19	木	ごはん		ささみのレモンに きりほしだいこんのナムル だいこんなととうふのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、 わかめ、とうふ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さん おんとう、ドレッシング	レモン、きりほしだいこん、きゅう り、はだいこん、もやし、にんじん	小 中 689 821	88.2 115.2
23	月	ごはん		キャベツいりひらつくね ほうれんそうののりすあえ せんべいじる		ぎゅうにゅう、とりにく、かつお ぶし、ハム、のり、こうやどうふ	ごはん、ラード、でんぷん、さ とう、さんおんとう、せんべい	キャベツ、しょうが、ほうれんそう、 もやし、にんじん、ごぼう、ほししい たけ、ねぎ	小 中 655 799	83.0 108.4
24	火	ごはん		さばのしおやき にくじゃが チンゲンサイとまいたけのみそしる ラ・フランスゼリー		ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも、さとう、あ ぶら、ゼリー	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 いとこんにやく、チンゲンサイ、まい たけ、キャベツ	小 中 667 809	87.3 113.4
25	水	スパゲッティ		ミートソーススパゲッティ かいそうサラダ チョコタルト		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、だ いた、くきわかめ、わかめ、しろう さか、こんぶ、あかとさか	スパゲッティ、マーガリン、さ とう、ドレッシング、タルト	ピーマン、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、トマト、もやし、きゅう り、キャベツ	小 中 788 896	105.0 121.2



○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。