

4月 こんだて予定表

令和8年4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)
7	火	ごはん		チャブチェどん わかめスープ りんごちゃん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ	ごはん、はるさめ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ゼリー	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、はくさいキムチ、たまねぎ	小 599	中 759 89.0
8	水	コッペパン		てりやきハンバーグ たまごサラダ ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう、てりやきハンバーグ、たまごサラダ、ベーコン	コッペパン、エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ	小 619	中 710 62.6
9	木	ごはん		ぶたのしおこうじいため だいこんのおかかあえ あつあげともやしのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ	小 547	中 688 77.4
10	金	ごはん		わふうコロッケ すきこんぶのいりに はくさいととうふのみそしる		ぎゅうにゅう、すきこんぶ、あぶらあげ、さつまあげ、とうふ、みそ	ごはん、わふうコロッケ、あぶら	にんじん、いとこんにやく、はくさい、ねぎ	小 577	中 700 81.7
13	月	ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、カレールウ、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご、みかん、パインアップル	小 694	中 878 107.5
14	火	ごはん		はながたハンバーグ ほうれんそうのちくさあえ せんぎりじる おいわいクレープ(いちご)	マイティソース	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、たまご、ひじき、あぶらあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、クレープ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、キャベツ、ねぎ、きりほしだいこん	小 689	中 815 91.4
15	水	うどん		とりしおうどん ミニにくまん シルバーサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ハム	うどん、ミニにくまん、はるさめ、エッグケアマヨネーズ	こまつな、ねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり	小 572	中 655 66.0
16	木	ごはん		しろみざかなフライ もやしのピリからいため かきたまじる	パックしょうゆ	ぎゅうにゅう、しろみざかなフライ、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ	ごはん、あぶら	もやし、にら、にんにく、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	小 633	中 763 78.8
17	金	ごはん		わかどりのピカタ ひじきのいりに なめこじる		ぎゅうにゅう、わかどりのピカタ、ひじき、だいず、さつまあげ、とうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら	にんじん、ごぼう、いとこんにやく、ほししいたけ、なめこ、ねぎ、だいこん	小 565	中 691 76.4
20	月	ごはん		さばしおやき きりほしだいこんのいりに いもちじる		ぎゅうにゅう、さばしおやき、さつまあげ、とりにく	ごはん、さんおんとう、あぶら、いもち	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 638	中 776 84.4
21	火	ごはん		チキンみそカツ キャベツとアスパラガスのソテー たまねぎとにらのみそしる		ぎゅうにゅう、チキンみそカツ、ベーコン、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら	アスパラガス、キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ	小 626	中 752 75.0
22	水	食パン	イチゴマーガリン	ツナオムレツ チキンマリネ コーンスープ		ぎゅうにゅう、ツナオムレツ、スモークチキン、とりにく	しょくぼん、さんおんとう、ポタージュ、ホワイトルウ、なまクリーム、バター、イチゴマーガリン	キャベツ、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	小 593	中 693 73.5
23	木	ごはん		にくだんご【2こ】 ビーフンソテー サムゲタンふうスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、にくだんご、ベーコン、とりにく	ごはん、ビーフン、あぶら、だまこもち、ゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、だいこん、ぶなしめじ、にら、にんにく	小 726	中 864 103.5
24	金	ごはん		なっとう かんこくふうにくじゃが ゆばスープ		ぎゅうにゅう、なっとう、ぶたにく、とりにく、ゆば	ごはん、じゃがいも、さんおんとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、いとこんにやく、にんにく、ほししいたけ、こまつな	小 601	中 739 83.2
27	月	ごはん		しょうゆあじのたまごやき みそきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、たまごやき、ぶたにく、だいず、みそ、わかめ	ごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、いとこんにやく、ねぎ	小 612	中 740 78.2
28	火	ごはん		ポロニアステーキ キャベツとチキンのサラダ たまごスープ		ぎゅうにゅう、ポロニアステーキ、とりにく、たまご	ごはん、ドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	小 592	中 719 73.6
30	木	ごはん		ポークしゅうまい【2こ】 ぶたにくのスタミナいため ちゅうかスープ		ジョア、しゅうまい、ぶたにく、とうふ	ごはん、はるさめ、さんおんとう、あぶら	にんじん、にら、たまねぎ、にんにく、もやし、チンゲンサイ	小 551	中 683 87.4



- 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、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。