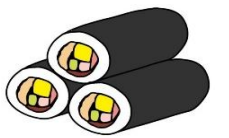




# アレルギーこんだて予定表



令和8年2月

むつ市防災食育センター

日曜日	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	からだをつくる食品 体を作る食品	あつちから 熱や力のもとになる食品	からだのうしろ 体の調子を整える食品	たんぱく質 たんぱく質	炭水化物(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	パックしょうゆ	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	たけのこ、ふき、にんじん、ねぎ	小 中 504 596	75.7 92.9
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		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、あぶら、プリン	にんじん、いとこんにやく、だいこん、たかな	小 中 543 633.0	92.4 110.5
4	水	コッペパン		ポークウィンナー はなやさいサラダ ミネストローネ		ウィンナー、ベーコン	コッペパン、ドレッシング、じゃがいも、トマトルウ	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ	小 中 561 662	65.1 81.3
5	木	ごはん		マーボー豆腐どん わかめスープ いちごだいふく		ぶたにく、だいず、とうふ、わかめ、なると	ごはん、あぶら、でんぶ、だいふく	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 598 730	93.7 116.3
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		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、つきこんにやく、にんじん、はくさいキムチ、もやし、ねぎ、ほししいたけ	小 中 569 665	86.5 104.1
9	月	ごはん		たこメンチ にく豆腐 なめこじる	パックソース	たらすりみ、たこ、あおさこ、あつまあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、でんぶ、さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら	キャベツ、しょうが、たまねぎ、つきこんにやく、さやいんげん、なめこ、ねぎ	小 中 563 678	80.6 98.0
10	火	ごはん		さけのしおやき ちくぜんに あぶらふとだいこんのみそしる		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、こんにやく、だいこん	小 中 465 562	72.2 89.9
12	木	ごはん		そばろどん こまつなごまあえ とうふのスープ チョコプリン		ぶたにく、とりにく、だいず、とうふ	ごはん、さんおんとう、あぶら、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 556 686	88.9 110.2
13	金	ごはん		ぎょうざ【2こ】 ナムル ちんげんさいのスープ		ぎょうざ、ハム、いとこまほこ	ごはん、ドレッシング、でんぶ	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 456 545	82.1 99.5
16	月	ごはん		てりやきチキン きりほしだいこんのいりに じゃがいもとわかめのみそしる		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、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 483 578	83.6 102.8
17	火	ごはん		ほっけしおやき もやしのそばろいため せんぎりじる		ほっけ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら	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 439 534	70.7 87.9
18	水	まあるいパン		チーズふうハンバーグ アメリカンサラダ ブロッコリーのスープ		チーズふうハンバーグ、ハム、ウィンナー	まあるいパン、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 460 543	60.5 72.7
19	木	ごはん		れんこんとひきにくのてりやき すきこんぶのいりに とんじる		とりにく、すきこんぶ、さつまあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、さとう、パンこ、でんぶ、ごま、あぶら、じゃがいも	れんこん、にんじん、いとこんにやく、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが	小 中 528 631	88.8 107.7
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	パックソース	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 576 678	104.3 122.7
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		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、ごま、ごまあぶら、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、いとこんにやく、こまつな	小 中 501 596	78.5 96.3
25	水	ちゅうかめん		しょうゆラーメン ショーロンポー もやしのぼんずあえ		ぶたにく、なると、とりにく、いとこまほこ	ちゅうかめん、ラード、はるさめ、でんぶ、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 425 502	60.3 71.9
26	木	ごはん		ポークカレー フルーツゼリーあえ		ぶたにく	ごはん、じゃがいも、カレールウ、あぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ、もも、せいやなし、りんご	小 中 662 823	117.5 147.1
27	金	ごはん		はるまき チンジャオロース はくさいのスープ		ぶたにく、ベーコン	ごはん、でんぶ、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 559 670	81.4 98.4



○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。