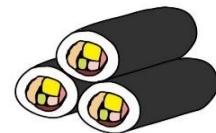




# アレルギーこんだて予定表



令和8年2月

むつ市防災食育センター

日 曜日	献立名				使用する主な食品			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g)
	主食	飲み物	おかず	つけるもの かけるもの	からだつくしょくひん 体を作る食品	ねつちからしょくひん 熱や力のもとになる食品	からだちょうしょくひん ととのしょくひん 体の調子を整える食品	
2月 ごはん	とりのてんぷら がんものにもの あおさのみそしる	パックしょうゆ	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 504 596 75.7 92.9		
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		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 543 633.0 92.4 110.5		
4水 コッペパン	ポークワインナー 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、ににく、バセリ	小 中 561 662 65.1 81.3		
5木 ごはん	マーぼーどうふどん わかめスープ いちごだいふく		ぶたにく、だいす、とうふ、わか め、なると	ごはん、あぶら、でんぶん、だい ふく	ほししいたけ、ねぎ、ににく、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	かんこくのり オイスターourcesにくだんご【2c】 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 569 665 86.5 104.1		
9月 ごはん	たこメンチ にくどうふ なめこじる	パックソース	たらすりみ、たこ、あおさこ、あ つあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、でんぶん、さとう、パン こ、こむぎこ、あぶら	キャベツ、しょが、たまねぎ、つき こんにゅく、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 ちくせんに 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、こんにゃく、 だいこん	小 中 465 562 72.2 89.9		
12木 ごはん	そぼろどん こまつなのごまあえ とうふのスープ チョコプリン		ぶたにく、とりにく、だいす、と うふ	ごはん、さんおんとう、あぶら、 ごま、プリン	しょが、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【2c】 ナムル ちんげんさいのスープ		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 456 545 82.1 99.5		
16月 ごはん	てりやきチキン きりぼしだいこんのいりに じや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 483 578 83.6 102.8		
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		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、 しょが、キャベツ、ねぎ、きりぼし 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 ん、ごま、あぶら、じゃがいも	れんこん、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 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、せいよう 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、ににく、しょが、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。