



アレルギーこんだて予定表



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		だいず、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 575 712	96.8 120.4
3	火	ちらしずし		ちらしずし(ぐ) わかたけじる いちごのおいしいケーキ		あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、 つみれ	ごはん、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 487 599	94.6 117.8
4	水	あげパン		にくだんご【2こ】 はるさめサラダ ピーチゼリー		とりにく、ハム	コッペパン、さんおんとう、あぶ ら、パンこ、ロード、でんぶん、 はるさめ、ドレッシング、ゼリー	たまねぎ、にんじん、きゅうり	小 中 522 622	80.4 96.3
5	木	ごはん	ふりかけ	とうふハンバーグ きりほしだいこんのいりに すいとんのみそじる いちごジュレ		とうふハンバーグ、ぶたにく、さ つまあげ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、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 634 740	101.6 121.7
6	金	ごはん		あまくちカレー フルフルゼリー		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、でんぶ ん、さんおんとう、さとう、ゼ リー	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 リー	小 中 639 796	118.1 147.9
9	月	ごはん		にしんのみぞれに なのはなのツナあえ こんさいのみそじる チョコプリン		にしん、ツナ、こうやどうふ、み そ	ごはん、さんおんとう、でんぶ 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 539 631	95.7 114.1
10	火	ごはん		ロールキャベツ ポークチャップ きのこスープ		ぶたにく、ベーコン	ごはん、ロード、パンこ、でんぶ ん、あぶら	キャベツ、たまねぎ、かんびょう、 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 523 631	74.4 91.5
11	水	うどん		ちゃんこうどん だいずナゲット【2こ】 ごぼうサラダ レモンゼリー		とりにく、あぶらあげ、だいずナ ゲット	うどん、エッグケアマヨネーズ、 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、 にんじん、とうもろこし、きゅうり	小 中 561 648	72.0 83.7
12	木	ごはん		とりのねぎしおソースやき いりどうふ せんぎりじる		とりにく、とうふ、だいず、あぶ らあげ、みそ	ごはん、あぶら	ねぎ、にんにく、にんじん、ほししい たけ、グリーンピース、キャベツ、きり ほしだいこん	小 中 570 678	75.6 93.7
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		しゅうまい、ぎゅうにく、わか め、なると	ごはん、さとう、でんぶん、あぶ ら、ゼリー	にんにく、しょうが、ピーマン、たけ のこ、ねぎ、ほししいたけ、にんじん	小 中 547 643	88.3 105.2
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		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 651 766	93.3 112.0
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		いわし、みそ、ぶたにく、とうふ	ごはん、さとう、ごま、でんぶ ん、あぶら、さといも	やまくらげ、つきこんにゃく、にんじ ん、だいこん、ごぼう、ねぎ	小 中 483 576	82.9 101.4
18	水	コッペパン		チキンロイヤル アスパラガスのサラダ クリームシチュー すだちゼリー		とりにく、だいずこ、ツナ、とう にゅう	コッペパン、さとう、パンこ、で んぶん、こむぎこ、あぶら、エッ グケアマヨネーズ、じゃがいも、 シチュールウ、ゼリー	たまねぎ、りんご、にんにく、アスパ ラガス、キャベツ、にんじん、フロク コリー、ぶなしめじ、パセリ	小 中 600 712	78.1 93.1
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 だいこんなどとうふのみそじる		とりにく、ハム、わかめ、とう ふ、みそ	ごはん、でんぶん、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 608 706	86.9 106.4
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		とりにく、かつおぶし、ハム、の り、こうやどうふ	ごはん、ロード、でんぶん、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 565 673	80.5 98.1
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じる ラ・フランスゼリー		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、 いとこんにゃく、チンゲンサイ、まい たけ、キャベツ	小 中 618 725	86.6 105.3
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		ぎゅうにく、だいず、くきわか め、わかめ、しろとさか、こん ぶ、あかとさか	スパゲッティ、あぶら、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 671 781	92.0 107.8



○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。