



# アレルギーこんだて予定表



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	からだちやうし 体の調子を整える食品	糖質(g)	脂質(g)
7	火	ごはん	麦茶	チャブチェどん わかめスープ りんごちゃん		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 508	中 633
8	水	コッペパン	麦茶	てりやきハンバーグ ポテトサラダ ジュリエンスープ		てりやきハンバーグ、ベーコン	コッペパン、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	小 493	中 591
9	木	ごはん	麦茶	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		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 471	中 580
10	金	ごはん	麦茶	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		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 501	中 600
13	月	ごはん	麦茶	チキンカレー フルーツゼリーあえ		とりにく	ごはん、じゃがいも、あぶら、カレールウ、ゼリー	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 619	中 772
14	火	ごはん	麦茶	はながたハンバーグ ほうれんそうのちぐさあえ せんぎりじる おいわいクレープ(いちご)	マイティソース	ハンバーグ、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 589	中 678
15	水	うどん	麦茶	とりしおうどん ミニにくまん シルバーサラダ		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 500	中 594
16	木	ごはん	麦茶	しろみざかなフライ もやしのピリからいため ほうれんそうとたまねぎのみそしる	バックしょうゆ	しろみざかなフライ、ぶたにく、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 538	中 642
17	金	ごはん	麦茶	きのこのしのだ ひじきいりに なめこじる		きのこのしのだ、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 445	中 534
20	月	ごはん	麦茶	さばしおやき きりほしだいこんのいりに いもちじる		さばのしおやき、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 555	中 659
21	火	ごはん	麦茶	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		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 548	中 641
22	水	まあるいパン	麦茶	だいたすナゲット チキンマリネ コーンシチュー		だいたすナゲット、スモークチキン、とりにく、とうにゅう	まあるいパン、さんおんとう、あぶら、シチュールウ、ブルーベリージャム	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 485	中 571
23	木	ごはん	麦茶	にくだんご【2こ】 ビーフソテー サムゲタンふうスープ とうにゅうプリン		にくだんご、ベーコン、とりにく	ごはん、ビーフ、あぶら、だまこもち、プリン	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 660	中 764
24	金	ごはん	麦茶	なっとう かんこくふうにくじゃが ゆばスープ		なっとう、ぶたにく、とりにく、ゆば	ごはん、じゃがいも、あぶら、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 506	中 609
27	月	ごはん	麦茶	れんこんとひきにくのてりやき みそきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる		れんこんとひきにくのてりやき、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 478	中 571
28	火	ごはん	麦茶	ポロニアステーキ キャベツとチキンのサラダ にくだんごのスープ		ポロニアステーキ、とりにく、にくだんご	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 499	中 595
30	木	ごはん	麦茶	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		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 573	中 670



- 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。