



よていひょう こんだて予定表



令和8年5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)
1	金	たけのこごはん		とんかつ キャベツのおかかあえ かきたまじる ととやきチョコ		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶら あげ、とんかつ、かつおぶし、た まご、とうふ	ごはん、あぶら、さとう、ととや き	たけのこ、キャベツ、ほうれんそう、 こまつな、ほししいたけ	小 694	中 827
7	木	ごはん		ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ ひゅうがなつゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	ごはん、ハヤシルウ、バター、ド レッシング、ゼリー	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、トマト、きりぼしだいこん、きゅ うり	小 678	中 826
8	金	ごはん		ポテトとおこめのささみカツ ふきのいためもの みそけんちんじる		ぎゅうにゅう、ささみカツ、さつ まあげ、あぶらあげ、とうふ、み そ	ごはん、あぶら	ふき、いとこんにやく、にんじん、だ いこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ	小 581	中 705
11	月	ごはん		てりやきハンバーグ だいずのいそに こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ひじ ぎ、だいず、さつまあげ、あぶら あげ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら	にんじん、いとこんにやく、こまつな	小 530	中 611
12	火	ごはん		あつやきたまご もやしのそぼろいため もずくのみそしる		ぎゅうにゅう、あつやきたまご、 ぶたにく、もずく、とうふ、みそ	ごはん	もやし、にんじん、ほうれんそう、 しょうが、ねぎ	小 535	中 618
13	水	うどん		さんさいなめこうどん さつまいもてんぷら ブロッコリーとチキンのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶら げ、なると	うどん、さつまいもてんぷら、 エッグケアマヨネーズ	なめこ、にんじん、ねぎ、わらび、み ず、たけのこ、えのきだけ、ブロッ コリー、とうもろこし	小 519	中 570
14	木	ごはん		ぶたどん たまごとかいそうのスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、わかめ、こんにやくかんて ん、くきわかめ、あかつのまた	ごはん、あぶら、ゼリー	たまねぎ、つきこんにやく、ねぎ、に んじん、こまつな	小 621	中 762
15	金	ごはん		さけフライ もやしのぼんずあえ とりじる	パックソース	ぎゅうにゅう、さけフライ、ハ ム、とりにく、とうふ、みそ	ごはん、あぶら	もやし、こまつな、ごぼう、ほししい たけ、にんじん、たまねぎ	小 594	中 722
18	月	ごはん		ぎょうざ【2こ】 やまくらげのいためもの はるさめスープ		ぎゅうにゅう、ぎょうざ、さつま あげ、ぶたにく、なると	ごはん、あぶら、はるさめ	やまくらげ、つきこんにやく、にんじ ん、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	小 543	中 659
19	火	ごはん		さばのみそに キャベツとほうれんそうのごまあえ こんさいじる		ぎゅうにゅう、さばのみそに、あ つあげ、みそ	ごはん、ごま	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、 にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ	小 572	中 696
20	水	コッペパン		ハムカツ はなやさいサラダ あさりいりやさいスープ		ぎゅうにゅう、ハムカツ、あさり	コッペパン、あぶら、ドレッシン グ	ブロッコリー、カリフラワー、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、 こまつな	小 696	中 785
21	木	ごはん		ポークカレー あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、じゃがいも、カレール ウ、バター、あんにんどうふ	にんじん、たまねぎ、みかん、パイ ンアップル、りんご	小 693	中 773
22	金	ごはん		わかどりのごまてりやき やさしいため えのきだけのみそしる		ぎゅうにゅう、わかどりのごまて りやき、ベーコン、とうふ、みそ	ごはん、あぶら	キャベツ、もやし、にんじん、ピー マン、えのきだけ、ねぎ	小 602	中 735
25	月	ごはん		やさいはるまき ぶたキムチいため ちゅうかたまごスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきど うふ、たまご	ごはん、はるまき、あぶら、てん ぷら	はくさいキムチ、もやし、ねぎ、にん じんにく、しょうが、きくらげ、たけの こ、ほししいたけ、にんじん	小 603	中 732
26	火	ごはん		ほっけしろしょうゆやき がんものにも だいこんとたかなのみそしる		ぎゅうにゅう、ほっけしろしょう ゆやき、がんもどき、あぶらあ げ、みそ	ごはん、あぶら	たけのこ、ふき、にんじん、だい こん、たかな	小 523	中 646
27	水	ちゅうかめん		にぼしラーメン ショーロンポー パンパンジー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なる と、ショーロンポー、とりにく	ちゅうかめん	メンマ、にんじん、ねぎ、きゅうり、 もやし	小 588	中 673
28	木	ごはん		テジブルコギどん チンゲンサイとエリンギのスープ ソファールヨーグルトいちご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、ベーコン、ヨーグルト	ごはん、ごま、さんおんとう、ご まあぶら	にんじん、たまねぎ、にら、えのきだ け、にんにく、チンゲンサイ、エリン ギ、ねぎ	小 635	中 771
29	金	ごはん		てりやきチキン ほうれんそうのしおこんぶあえ きのこのみそしる		ぎゅうにゅう、てりやきチキン、 ツナ、しおこんぶ、ぶたにく、や きどうふ、みそ	ごはん、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、たまごだけ、まいだけ、ぶなし めじ、ほししいたけ	小 571	中 703



- 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日目食物アレルギー対応給食用献立表をご覧ください。
- 給食では、昆布、かつお節、煮干し等を使用して出汁を取っています。
- ソースやドレッシング類には、魚介エキスが含まれていることもあります。