



アレルギーこんだて予定表



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	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品	糖質(g)	脂質(g)
1	金	たけのこごはん	麦茶	とんかつ キャベツのおかかあえ とうふとこまつなのスープ りんごタルト		とりにく、あぶらあげ、とんかつ、かつおぶし、とうふ	ごはん、あぶら、さとう、りんごタルト	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 617	中 719
7	木	ごはん	麦茶	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		ぶたにく、ハム	ごはん、ハヤシルウ、ドレッシング、ゼリー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きりぼしだいこん、きゅうり	小 594	中 734
8	金	ごはん	麦茶	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		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、いとこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ	小 487	中 577
11	月	ごはん	麦茶	てりやきハンバーグ だいのいそに こまつなのみそしる		ハンバーグ、ひじき、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、いとこんにゃく、こまつな	小 473	中 563
12	火	ごはん	麦茶	おさかなとやさいのステーキ もやしのそぼろいため もずくのみそしる		おさかなとやさいのステーキ、ぶたにく、もずく、とうふ、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、ねぎ	小 494	中 584
13	水	うどん	麦茶	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		とりにく、あぶらあげ、なると	うどん、さつまいもてんぷら、エッグゲアマヨネーズ	なめこ、にんじん、ねぎ、わらび、みず、たけのこ、えのきたけ、ブロッコリー、とうもろこし	小 445	中 527
14	木	ごはん	麦茶	ぶたどん こまつなとかいそうのスープ みかんゼリー		ぶたにく、わかめ、こんにゃくかんてん、くきわかめ、あかつのまた	ごはん、あぶら、ゼリー	たまねぎ、つきこんにゃく、ねぎ、にんじん、こまつな	小 483	中 600
15	金	ごはん	麦茶	さけフライ もやしのぼんずあえ とりじる	パックソース	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 497	中 597
18	月	ごはん	麦茶	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、つきこんにゃく、にんじん、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	小 471	中 562
19	火	ごはん	麦茶	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		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 481	中 571
20	水	コッペパン	麦茶	ハムカツ はなやさいサラダ あさりいりやさいスープ		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 453	中 534
21	木	ごはん	麦茶	ポークカレー フルーツポンチゼリー		ぶたにく	ごはん、じゃがいも、カレールー、あぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ、みかん、パイナップル、りんご	小 651	中 808
22	金	ごはん	麦茶	やさいのつくね やさいいため えのきだけのみそしる		やさいつくね、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、えのきたけ、ねぎ	小 496	中 595
25	月	ごはん	麦茶	やさいはるまき ぶたキムチいため たけのこのちゅうかスープ		ぶたにく、やきとうふ	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 493	中 584
26	火	ごはん	麦茶	ほっけしろうしょうゆやき がんものにも だいこんとたかなのみそしる		ほっけしろうしょうゆやき、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 457	中 548
27	水	ちゅうかめん	麦茶	にぼしラーメン ショーロンポー パンパンジー		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 449	中 531
28	木	ごはん	麦茶	テジブルコギどん チンゲンサイとエリンギのスープ いちごゼリー		ぶたにく、とうふ、ベーコン	ごはん、ごま、さんおんとう、あぶら、ごまあぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ、にら、えのきたけ、にんにく、チンゲンサイ、エリンギ、ねぎ	小 520	中 644
29	金	ごはん	麦茶	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		てりやきチキン、ツナ、しおこんぶ、ぶたにく、やきとうふ、みそ	ごはん、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たもぎだけ、まいたけ、ぶなしめじ、ほししいたけ	小 495	中 590



- 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。
- 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。