



よていひょう こんだて予定表



令和8年6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	体を作る食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	総量(g)	炭水化物(g)
1	月	ごはん		ポロニアステーキ アスパラガスのサラダ マカロニスープ		ぎゅうにゅう、ポロニアステーキ、とりにく、ベーコン	ごはん、ドレッシング、マカロニ	アスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	小 中 622 757 82.0 108.1	
2	火	ごはん		さんまのおかか ふきのあぶらいため いものこじる		ぎゅうにゅう、さんまのおかかに、さつまあげ、とりにく、こうやどうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、さといも	ふき、にんじん、いとこんにやく、こんにやく、ねぎ、はくさい、しょうが	小 中 626 756 81.2 106.7	
3	水	ちゅうかめん		たんたんめん ポークしゅうまい【2こ】 かいそうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、しゅうまい、わかめ、しろきくらげ、あかつのまた、くわかめ、ふのり、こんぶ	ちゅうかめん、ドレッシング	ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ	小 中 652 750 80.6 94.7	
4	木	ごはん		ほうれんそういりあつやきたまご とりにくのアップルソテー きりほしだいこんとしめじのみそしる		ぎゅうにゅう、あつやきたまご、とりにく、あぶらあげ、みそ	ごはん、さとう、あぶら	ピーマン、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、きりほしだいこん、ぶなしめじ、ねぎ	小 中 666 813 83.9 110.2	
5	金	ごはん		かつカレー(とんかつ) かつカレー(カレー) フルフルゼリー		ぎゅうにゅう、とんかつ、ぶたにく	ごはん、あぶら、じゃがいも、カレー、さんおんとう、ゼリー	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、もも、みかん、パイナップル	小 中 859 1028 124.5 157.2	
8	月	ごはん		ちくわいそべてんぶら あつあげのうまに チンゲンサイとまいたけのみそしる		ぎゅうにゅう、ちくわいそべてんぶら、ぎゅうにく、あつあげ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たけのこ、チンゲンサイ、まいたけ、キャベツ	小 中 645 743 91.4 109.3	
9	火	ごはん		ぶたローズやき ほうれんそうのいそかあえ にらとたまねぎのみそしる あおうめゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたローズやき、のり、とうふ、みそ	ごはん、ゼリー	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、にら	小 中 616 734 89.6 115.4	
10	水	せわり コッペパン		ロングウインナー ジャーマンポテト コーンスープ		ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、なまクリーム	せわりコッペパン、じゃがいも、バター、あぶら、マーガリン、ポタージュール	たまねぎ、パセリ、にんじん、とうもろこし	小 中 761 869 82.1 98.2	
11	木	ごはん		いわしのみぞれに ぎゅうにくのしくれに こまつなとしめじのみそしる		ぎゅうにゅう、いわしのみぞれに、ぎゅうにく、あぶらあげ、みそ	ごはん、さとう、あぶら	ごぼう、いとこんにやく、しょうが、こまつな、ぶなしめじ、はくさい	小 中 627 763 82.8 109.2	
12	金	ごはん		ダッカルビ やさいのチヂミ チゲふうみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、やさいのチヂミ、さつまいも、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、えのきたけ、ねぎ、にら	小 中 650 794 98.9 125.9	
15	月	ごはん		チキンチーズオープンやき ポテトサラダ ごまとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう、チキンチーズオープンやき、ハム、にくだんご	ごはん、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、さとう	きゅうり、にんじん、みかん、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ	小 中 690 840 88.8 116.4	
16	火	ごはん		ぶたしょうがやき えだまめコロッケ なめこじる ブルーベリーゼリー	パックソース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうやどうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、えだまめコロッケ、ゼリー	たまねぎ、しょうが、なめこ、ねぎ、だいこん	小 中 764 913 102.1 128.3	
17	水	ちゅうかめん		ジャージャーめん(にくみそ) ジャージャーめん(ゆでやさい) もずくスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、だっしんにゅう、もずく、とうふ	ちゅうかめん、でんぶん、さとう、ごまあぶら、あぶら	たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん	小 中 638 747 90.2 107.4	
18	木	ごはん		さけチーズころもやき こまつなごまあえ いんげんとじゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう、さけチーズころもやき、わかめ、みそ	ごはん、ごま、さとう、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、さやいんげん	小 中 614 735 84.2 110.6	
19	金	ごはん		にくだんご【2こ】 きりほしだいこんいりに こかぶのみそしる りんごゼリー		ぎゅうにゅう、にくだんご、ぶたにく、あぶらあげ、たまご、とうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、ゼリー	きりほしだいこん、にんじん、ほししいたけ、かぶ	小 中 619 752 91.0 116.7	
22	月	ごはん	ふりかけ	しらすとわかめのたまごまき ひじきのいりに たかなとあつあげのみそしる		ぎゅうにゅう、しらすとわかめのたまごまき、ひじき、くろまめ、あぶらあげ、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、ふりかけ	にんじん、ごぼう、いとこんにやく、たかな、だいこん	小 中 565 692 82.7 109.0	
23	火	ごはん		しろみさかなフライ きゅうりのすのもの いもちじる	パックソース	ぎゅうにゅう、しろみさかなフライ、わかめ、ハム、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、いもち	きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、はくさい	小 中 634 761 97.0 124.4	
24	水	しよくパン	しよくパン	てりやきチキン シルバーサラダ やさいスープ シューチーズ		ぎゅうにゅう、てりやきチキン、かまぼこ、あさり	しよくパン、いちごジャム、はるさめ、エッグケアマヨネーズ、さとう、シューチーズ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、はくさい、だいこん、ほうれんそう	小 中 756 852 70.1 81.5	
25	木	ごはん		マーボー豆腐どん ミニトマト【2こ】 わかめスープ ソフルヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、わかめ、なると、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん	ねぎ、にんにく、しょうが、ミニトマト、ほししいたけ、にんじん	小 中 688 829 104.3 130.9	
26	金	ごはん		なっとう さつまいものにも とりじる		ぎゅうにゅう、なっとう、ちくわ、とりにく、こうやどうふ、みそ	ごはん、さつまいも、さとう、あぶら	つきこんにやく、さやいんげん、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、いとこんにやく	小 中 641 787 103.1 133.2	
29	月	ごはん		わかどりのピカタ ブロッコリーのあえもの ホワイトスープカレー		ぎゅうにゅう、わかどりのピカタ、とりにく、ぶたにく、なまクリーム	ごはん、ドレッシング、じゃがいも、ホワイトカレー	ブロッコリー、にんじん、スナックアサゲ、たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、しょうが	小 中 655 797 91.6 118.8	
30	火	ごはん		いかてんぶら ちくぜんに アーサーのみそしる	パックしょうゆ	ぎゅうにゅう、いかてんぶら、とりにく、あおさ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん、こんにやく、グリーンピース、ねぎ、はくさい	小 中 664 792 85.6 111.7	



- 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。