



アレルギーこんだて予定表



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	
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		ポロニアステーキ、とりにく、 ベーコン	ごはん、エッグケアマヨネーズ、 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 549 653 80.2 98.6
2	火	ごはん		さんまのおかか に ふきのあぶらいため いものこじる		さんまのおかか、さつまあげ、 とりにく、こやどうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、さとい も	ふき、にんじん、いとこんにゃ く、こんにゃく、ねぎ、はくさ い、しょうが	小 中 540 637 79.2 97.7
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		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、くきわかめ、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 493 584 63.0 75.5
4	木	ごはん		チーズふうソースインハンバーグ 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		ハンバーグ、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 604 720 82.4 100.9
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		とんかつ、ぶたにく	ごはん、あぶら、じゃがいも、カ レールウ、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 ンアップル	小 中 738 884 118.2 143.9
8	月	ごはん		ちくわのいそべあげ あつあげのうまに チンゲンサイとまいたけのみそしる		ちくわのいそべあげ、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 548 652 84.8 103.3
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		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 526 610 86.6 104.4
10	水	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		ウインナー、ベーコン、とうにゅ う	コッペパン、じゃがいも、あぶ ら、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 630 744 75.4 93.5
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		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、いとこんにゃく、しょう が、こまつな、ぶなしめじ、はく さい	小 中 538 640 79.9 98.5
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		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、えのきだけ、 ねぎ、にら	小 中 565 675 96.6 115.8
15	月	ごはん		とりのトマトソースに ポテトサラダ ごまとうにゅうスープ		とりのトマトソースに、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 602 716 86.6 106.3
16	火	ごはん		ぶたしょうがやき ぎゅうにくコロッケ なめこじる ブルーベリーゼリー	パックソース	ぶたにく、こやどうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、ぎゅう にくコロッケ、ゼリー	たまねぎ、しょうが、なめこ、ね ぎ、だいこん	小 中 771 906 102.2 121.1
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		ぶたにく、だいず、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、ほししいだけ、 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 480 582 70.9 86.1
18	木	ごはん		さけのしおやき こまつなごまあえ いんげんとじゃがいものみそしる		さけのしおやき、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 450 540 78.6 97.4
19	金	ごはん		にくだんご【2こ】 きりほしだいこんのいりに こかぶのみそしる りんごゼリー		にくだんご、ぶたにく、あぶらあ げ、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 ししいだけ、かぶ	小 中 508 603 90.1 108.3
22	月	ごはん	ふりかけ	とうふのにくみそあんづつみ ひじきのいりに たかなとあつあげのみそしる		とうふのにくみそあんづつみ、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、いとこんにゃ く、たかな、だいこん	小 中 558 657 88.3 107.4
23	火	ごはん		しろみざかなフライ きゅうりのすのもの いもちじる	パックソース	しろみざかなフライ、わかめ、ハ ム、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、いもち 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 しいだけ、はくさい	小 中 566 663 96.7 116.6
24	水	まあるいパン	ちびしゃム	てりやきチキン シルバーサラダ やさいスープ とうにゅうプリンタルト		てりやきチキン、かまぼこ、あさ り	まあるいパン、いちごジャム、は るさめ、エッグケアマヨネーズ、 さとう、とうにゅうプリンタルト	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 547 629 67.1 79.1
25	木	ごはん		マーボーどうふどん ミニトマト【2こ】 わかめスープ ぶじさんゼリー		ぶたにく、だいず、とうふ、わか め、なると	ごはん、あぶら、さとう、でんぶ ん、ゼリー	ねぎ、にんにく、しょうが、ミニ トマト、ほししいだけ、にんじん	小 中 548 675 97.8 120.9
26	金	ごはん		なっとう さつまいものにも とりじる		なっとう、ちくわ、とりにく、こ やどうふ、みそ	ごはん、さつまいも、さとう、あ ぶら	つきこんにゃく、さやいんげん、 にんじん、ごぼう、だいこん、ね ぎ、いとこんにゃく	小 中 516 645 98.3 120.8
29	月	ごはん		やさいつくね ブロッコリーのあえもの ホワイトシチュー		やさいつくね、とりにく、ぶたに く、とうにゅう	ごはん、ドレッシング、じゃがい も、シチューールウ	ブロッコリー、にんじん、スナッ プえんどう、たまねぎ、カリフラ ワー、マッシュルーム、さやいん げん	小 中 575 689 99.2 120.8
30	火	ごはん		いかフライ ちくぜんに アーサーのみそしる	パックしょうゆ	いかフライ、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、こんにゃく、 グリーンピース、ねぎ、はくさい	小 中 554 653 89.8 108.9



- 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。