



10月 分献立のお知らせ

(基本食)

献立のお知らせは八戸市のホームページでもご覧いただけます。
アクセスはこちらから⇒

検索



◎アレルギー表示の見方について



- ①そば・落花生・かには使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

2023年度

中学校

八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示				使用するおもな食品とからだの中でのほたらき				エネルギー(kcal)	備考
				卵	乳	小麦	えび	おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	おもに体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	その他		
3	火	○	中華そば			○			中華めん			762	
			長崎ちゃんぽん			○		ぶた肉 いか	ごま	白菜 もやし にんじん 干ししいたけ さやえんどう しなちく	とんこつラーメンの素 中華スープの素 しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			コロケ			○			じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ほうれん草とハムのソテー	○	○			ロースハム	サラダ油	ほうれん草 カリフラワー コーン			
4	水		米粉パン		○	○		米粉パン				944	
			牛乳		○			牛乳					
			チンゲンサイとかぶのクリーム煮		○	○		ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも サラダ油	かぶ チンゲンサイ 小松菜 玉ねぎ にんじん	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			チキンピカタ ブロッコリーの塩ゆで	○	○	○		とり肉 卵 チーズ	小麦粉		ブロッコリー		
5	木	○	ご飯					ご飯				794	「あじレモン煮」は、骨に気をつけて食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			さつま汁					ぶた肉 みそ	さつまいも	大根 ごぼう にんじん こんにやく ねぎ			
			あじレモン煮 さやいんげんのごま炒め			○	○	あじ	サラダ油 ごま	レモン さやいんげん にんじん	ごま和えの素		
6	金	○	ご飯					ご飯				782	
			牛乳		○			牛乳					
			ほたてと野菜のだし活みそ汁					ほたて 豆腐 みそ		にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう			
			いわし梅しょうゆ煮 にんじんしりしり			○	○	いわし ツナ 卵	サラダ油	梅 にんじん 玉ねぎ	しょうゆ		
			南郷産ブルーベリー大福						ブルーベリー大福				
10	火		スパゲッティ			○		スパゲッティ				899	ドレッシング : クラス2本 10月10日は目の愛護デー
			スパゲッティミートソース			○		ぶた肉 大豆		玉ねぎ ピーマン トマトピューレー	ミートソース		
			牛乳		○			牛乳					
			花野菜サラダ							カリフラワー ブロッコリー にんじん 黄ピーマン			
			サウザンアイランドドレッシング もも缶						サウザンアイランドドレッシング		もも		
11	水	○	ご飯					ご飯				794	ソース : クラス2本
			牛乳		○			牛乳					
			白菜と生揚げのみそ汁					生揚げ みそ		白菜 ぶなしめじ にんじん ねぎ			
			チキンメンチカツ ソース もやしの梅和え			○		とり肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ	ソース		
12	木	○	ご飯					ご飯				795	
			牛乳		○			牛乳					
			親子煮	○	○			とり肉 卵	板ふ 砂糖	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ みつば	しょうゆ		
			さわら西京焼き キャベツの炒め物					さわら みそ	サラダ油	キャベツ にんじん ピーマン			
13	金	○	ご飯					ご飯				749	コーンしゅうまい : 1人2個 チーズ : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			わかめスープ			○		わかめ 豆腐		白菜 もやし ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			根菜とぶた肉の韓国風煮			○		ぶた肉 みそ	ごま 砂糖 ごま油	大根 れんこん ごぼう にんじん ピーマン 干ししいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ		
16	月	○	ご飯					ご飯				750	
			牛乳		○			牛乳					
			いももち汁			○		とり肉	じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ	しょうゆ		
			さば塩焼き かぶときゅうりの酢の物 ミニピーチゼリー					さば	砂糖	かぶ きゅうり			
			ミニピーチゼリー						ミニピーチゼリー				
17	火	○	きしめん(めん)			○		きしめん				750	
			きしめん			○		とり肉 油揚げ かまぼこ		干ししいたけ たもぎたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			野菜かきあげ			○			小麦粉 なたね油	玉ねぎ にんじん しゅんぎく			
			白菜のみそ炒め					みそ	サラダ油 砂糖	白菜 もやし ピーマン にんじん			
			雪にんじん蒸しパン	○	○				雪にんじん蒸しパン				

「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。



10月 分献立のお知らせ

(基本食)

献立のお知らせは八戸市のホームページでもご覧いただけます。
アクセスはこちらから⇒

検索



◎アレルギー表示の見方について



- ①そば・落花生・かには使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

2023年度

中学校

八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

日	曜日	はし 持参日	献立名	アレルギー表示				使用するおもな食品とからだの中でのほたらき				エネルギー (kcal)	備考	
				卵	乳	小麦	えび	おもに体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を 多く含む	おもに体の調子を整える カロテン、ビタミンCを 多く含む	その他			
18	水		コッペパン		○				コッペパン			777		
			メープルシロップ						メープルシロップ					
			牛乳		○			牛乳						
			小松菜スープ			○		ベーコン	マロニー	小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	中華スープの素 しょうゆ			
			オムレツ	○				卵						
			とり肉と豆のイタリア風煮	○	○			とり肉 大豆 金時豆	サラダ油	玉ねぎ トマト にんにく	コンソメ			
19	木	○	ご飯					ご飯			808	毎月19日は、 食育の日です。		
			牛乳		○			牛乳						
			大根菜と里いものみそ汁					油揚げ わかめ みそ	里いも	大根菜				
			生揚げのカレー炒め			○		ぶた肉 生揚げ 大豆ミート	砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく			しょうゆ	
			にしんみぞれ煮			○		にしん		大根				
20	金	○	ご飯					ご飯			777	肉団子 : 1人2個 ドレッシング : クラス1本		
			牛乳		○			牛乳						
			中華あんかけ豆腐			○		豆腐 ぶた肉	サラダ油 でんぷん	白菜 たけのこ にんじん しょうが ねぎ ピーマン きくらげ			中華うま煮の素 中華スープの素 しょうゆ	
			肉団子			○		ぶた肉 とり肉		玉ねぎ				
			韓国風サラダ			○				ほうれん草 もやし				
23	月	○	ご飯					ご飯			779	「かんぴょうの卵とじ汁」と 「ぶた肉と大豆のみそ煮」は、 新しい料理です。		
			牛乳		○			牛乳						
			かんぴょうの卵とじ汁	○	○			卵	でんぷん	かんぴょう 干しいたけ にんじん にら ねぎ			しょうゆ	
			ぶた肉と大豆のみそ煮			○		ぶた肉 生揚げ 大豆 みそ	里いも サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん			しょうゆ	
24	火	○	中華そば			○			中華めん			799		
			タンメン			○		ぶた肉 なんと		キャベツ 白菜 にんじん もやし ねぎ しなちく	塩ラーメンスープの素 中華スープの素			
			牛乳		○			牛乳						
			焼きいも						さつまいも					
			ごぼうサラダ	○	○				ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん				
25	水	○	ご飯					ご飯			790			
			牛乳		○			牛乳						
			ほうれん草と玉ねぎのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ		ほうれん草 玉ねぎ				
			さば生姜煮			○		さば		生姜				
			もずく入りチャプチェ			○		ぶた肉 もずく	ごま ごま油 サラダ油	こんにゃく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく			焼肉のたれ しょうゆ	
26	木		ご飯					ご飯			893			
			牛乳		○			牛乳						
			きのこカレー		○	○		とり肉 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ たもぎたけ			カレールー ホワイトルー	
			ベジタブルソテー		○	○		ウインナー	サラダ油	カリフラワー コーン 枝豆 赤ピーマン			コンソメ	
27	金	○	ご飯					ご飯			732			
			牛乳		○			牛乳						
			にらと里いものみそ汁					高野豆腐 みそ	里いも	にら 大根 ねぎ				
			いかスタミナ立田			○		いか	でんぷん なたね油					
30	月	○	ご飯					ご飯			754			
			牛乳		○			牛乳						
			さば入りせんべい汁			○		さば	おつゆせんべい	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ			しょうゆ	
			厚焼き卵	○	○			卵						
31	火	○	ひじきの煮物	○	○			ひじき 大豆 ちくわ	砂糖		しょうゆ	789		
			中細うどん			○			中細うどん					
			とりごぼううどん			○		とり肉 なんと 油揚げ		ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ	しょうゆ			
			牛乳		○			牛乳						
			おからの煮物コロッケ			○		おから ひじき	じゃがいも パン粉 なたね油					
			アスパラガスのソテー						サラダ油	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ヤングコーン				
ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ								

※ 栄養量は、月平均で計算し、八戸市学校給食摂取基準に近い値になるよう考慮した献立を作成しています。

月平均摂取量	796
八戸市摂取基準	830

◎ごはんとめん類の献立のときは、「はし」を家庭から持参させてください。

◎10月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、卵、じゃがいも、ピーマン、白かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、みつ葉、大豆ミート、にんにく、ふき、りんご、ほたて、さば塩焼き、コーンしゅうまい、厚焼き卵、南郷産ブルーベリー大福、雪にんじん蒸しパン、梅、野菜かきあげ、ごぼうサラダです。
米は八戸産です。(天候により変更になることがあります。)

◎食材産地は、八戸市のホームページで公表しています。

◎加工食品は、使用する主な原材料を載せています。

10月16日は

