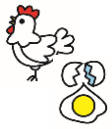
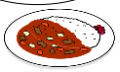
4月 分献立のお知らせ
（基本食）

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 八戸市 給食 献立

◎アレルギー表示の見方について

①そば・落花生・かに・くるみ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。

2025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 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー（kcal）	備考
8	火	○	中華そば			○			中華めん			780	肉しゅうまい：１人２個
			タンメン			○		ぶた肉　なると		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					
			肉しゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
			さやいんげんの油炒め	○		○		ちくわ	サラダ油	さやいんげん　こんにゃく	しょうゆ　めんつゆ		
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
9	水	○	ご飯						ご飯			762	
			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		
			たこメンチカツ			○		すけとうだら　たこ	パン粉　なたね油	キャベツ			
			ふきの含め煮			○		さつま揚げ	砂糖	ふき　こんにゃく　にんじん	しょうゆ		
10	木	○	ご飯						ご飯			726	
			牛乳		○			牛乳					
			もずくスープ			○		もずく　とり団子	マロニー	白菜　にんじん 干ししいたけ　ねぎ	しょうゆ 中華スープの素		
			和風ビビンバ			○		ぶた肉　みそ	砂糖　ごま油	ごぼう　もやし　にんじん ほうれん草　たくあん漬	中華スープの素 しょうゆ		
			県産厚焼き卵	○		○		卵					
11	金	○	ご飯						ご飯			767	**さば照り焼きは、骨に気をつけて食べましょう。**
			牛乳		○			牛乳					
			豚汁			○		ぶた肉　豆腐　みそ	じゃがいも　板ふ	ごぼう　キャベツ　にんじん ねぎ			
			さば照り焼き			○		さば					
			ひじきと枝豆の煮物	○		○		ひじき　ちくわ	サラダ油　砂糖	こんにゃく　枝豆	しょうゆ		
14	月	○	ご飯						ご飯			777	
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツとえのきたけのみそ汁					油揚げ　みそ		キャベツ　にんじん えのきたけ			
			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		
			にしん照り煮			○		にしん					
15	火	○	細うどん			○			細うどん			745	
			卵うどん	○		○		とり肉　卵　なると		キャベツ　にんじん 干ししいたけ　みつば	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			かぼちゃチーズフライ		○	○		チーズ	パン粉　なたね油	かぼちゃ			
			菜の花和え			○			砂糖	菜の花　もやし	しょうゆ		
			お祝いゼリー						お祝いゼリー				
16	水		雪にんじんパン			○			雪にんじんパン			886	
			牛乳		○			牛乳					
			クリームシチュー		○	○		ベーコン　スキムミルク 生クリーム	じゃがいも　サラダ油	玉ねぎ　にんじん ぶなしめじ　パセリ	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			チキンピカタ	○	○	○		とり肉　卵　チーズ	小麦粉				
			ブロッコリーの塩ゆで							ブロッコリー			
17	木	○	ご飯						ご飯			733	
			牛乳		○			牛乳					
			せんべい汁			○		とり肉	おつゆせんべい	にんじん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			いわし三平煮			○		いわし			酒かす		
			ほうれん草のごま炒め			○		さつま揚げ	ごま　サラダ油	ほうれん草　もやし にんじん	ごま和えの素 しょうゆ		
18	金	○	ご飯						ご飯			787	
			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			
			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				
			大根のそぼろ煮			○		とり肉　大豆ミート	砂糖　でんぷん	大根　大根菜	しょうゆ		
21	月		ご飯						ご飯			864	毎月19日は、食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			ポークカレー		○	○		ぶた肉　スキムミルク	じゃがいも　サラダ油	玉ねぎ　にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			ベジタブルソテー		○	○		ウインナー　ひよこ豆	サラダ油	カリフラワー　コーン ピーマン　赤ピーマン	コンソメ		
			福神漬			○				大根　なす　れんこん			
			ミニフィッシュアーモンド					いわし	アーモンド				
22	火	○	中細うどん			○			中細うどん			703	コインチーズ：１人２個
			ちゃんこうどん			○		とり肉　なると　油揚げ	でんぷん	大根　にんじん　たもぎたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			ごぼうメンチカツ			○		ぶた肉	パン粉　なたね油	玉ねぎ　ごぼう			
			若草和え			○				ほうれん草　キャベツ にんじん	めんつゆ　しょうゆ		
			コインチーズ		○			チーズ					

4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 八戸市 給食 献立

◎アレルギー表示の見方について

①そば・落花生・かに・くるみ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。

2025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 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー（kcal）	備考
23	水	○	ご飯						ご飯			766	
			牛乳		○			牛乳					
			若竹汁			○		わかめ		たけのこ	しょうゆ		
			さばのみそ煮					さば　みそ					
			五目きんぴら			○		ぶた肉	ごま　砂糖　サラダ油 ごま油	ごぼう　にんじん さやいんげん　こんにゃく	しょうゆ		
24	木	○	ご飯						ご飯			762	肉団子 ：１人２個
			牛乳		○			牛乳					
			中華あんかけ豆腐			○		ぶた肉　豆腐　なると	サラダ油　でんぷん	白菜　にんじん　しょうが ねぎ　ピーマン	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			
			パイン缶							パイン			
25	金	○	ご飯						ご飯			768	子持ちししゃも 磯辺フリッター ：１人２尾
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と油揚げのみそ汁					豆腐　油揚げ　みそ	じゃがいも	小松菜　にんじん			
			子持ちししゃも磯辺フリッター			○		子持ちししゃも　あおさ	小麦粉　なたね油				
			野菜の甘酢和え							キャベツ　きゅうり　もやし			
28	月	○	ご飯						ご飯			736	
			牛乳		○			牛乳					
			大根とじゃがいものみそ汁					みそ	じゃがいも	大根　ねぎ			
			豆腐ハンバーグ			○		豆腐　とり肉		玉ねぎ			
			きのこのおかか煮			○		油揚げ　さつま揚げ かつお節	砂糖	ぶなしめじ　エリンギ 玉ねぎ　にんじん	しょうゆ　めんつゆ		
30	水		コッペパン		○	○			コッペパン			718	ドレッシング ：クラス１本
			チョコクリーム		○				チョコクリーム				
			牛乳		○			牛乳					
			野菜スープ			○		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　白菜	しょうゆ		
			ミートオムレツ	○	○	○		卵　とり肉		玉ねぎ　にんじん			
			スプリングサラダ							かぶ　アスパラガス きゅうり			
			コールスロードレッシング						コールスロードレッシング				

月平均摂取量	768
八戸市摂取基準	830

※ 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。
◎4月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、小松菜、ごぼう、みつば、大豆ミート、にんにく、ふき、ほたて、さば照り焼き、県産厚焼き卵、ごぼうメンチカツです。 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。

～ ご家庭のみなさまへ ～

市のホームページでは、献立のお知らせのほか、学校給食のレシピや給食時間の校内放送資料を紹介しています。ぜひご覧ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

４月は学校生活の新しいスタートの月です。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。給食センターでは、みなさんが毎日元気に過ごせるように、給食をとおして健康づくりのお手伝いをします。

≪献立の内容について≫

◆ごはん（週3～４回）：八戸産「まっしぐら」を使用しています。大麦ごはんや赤飯もあります。

◆パ　ン（第１・３・５水曜日）：青森県産小麦「ゆきちから」を１００％使用しています。コッペパン、黒コッペパン、雪にんじんパン、県産米粉を使用した米粉パンなどがあります。

◆め　　ん（週１回）：めんには青森県産小麦「ねばりごし」を30％まぜています。中華そば、うどん、きしめん、そうめんなどがあります。

◆牛　　乳（毎　日）：１本２００ccで、青森県産牛乳です。たんぱく質やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

◆お　　か　　ず：和食・洋食・中華などの料理や、郷土料理、行事食なども取り入れています。調理方法も煮る、炒める、揚げる、和えるなど変化をもたせるように工夫しています。

～郷土料理や県産品を取り入れた献立～

6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を実施しています。全国にほこれる青森県や八戸市の食べものを知って、ふるさとを大切に思う気持ちをもってほしいという願いをこめています。

＜6年度11月に実施した献立＞

★ごはん
★牛乳
★スタミナ豚汁
★いかメンチカツ
★引き昆布の煮つけ
★りんご