

# 5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

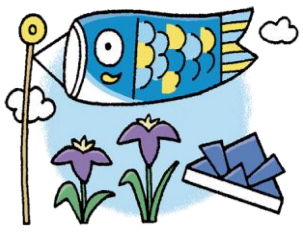
八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示				使用の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			
1	月	○	ごはん					ごはん				734		
			牛乳		○			牛乳						
			ほたて汁					ほたて 豆腐 みそ		にんじん ごぼう				
			あじの煮つけ			○		あじ		たまごたけ こんにゃく				
2	火	○	切り干し大根の炒め物			○		さつまあげ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ	780	ドレッシング : クラス1本	
			中細うどん			○			中細うどん					
			塩だし豚汁うどん		○	○		ぶた肉 豆腐 油揚げ	サラダ油 ごま油	ごぼう 大根 にんじん	ねぎ しょうが			とりがらすープの素
			牛乳		○			牛乳						
			かぼちゃコロケ			○			パン粉なたね油	かぼちゃ				
			花野菜サラダ							カリフラワー ブロッコリー				
8	月	○	サウザンアイランドドレッシング					サウザンアイランドドレッシング				734	肉しゅうまい : 1人2個	
			ごはん					ごはん						
			牛乳		○			牛乳						
			けんちん汁					豆腐 油揚げ みそ	サラダ油	大根 ごぼう にんじん	こんにゃく			
9	火	○	肉しゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ		710	ドレッシング : クラス1本	
			さやいんげんの炒め物			○			ごま サラダ油 砂糖	さやいんげん もやし	にんじん			しょうゆ
			中華そば			○			中華めん					
			タンメン			○		ぶた肉 なんと		キャベツ 白菜 にんじん	ピーマン ねぎ きくらげ			しなちく
10	水	○	牛乳		○			牛乳				782		
			春巻			○		とり肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん				
			海藻サラダ					わかめ		きゅうり にんじん				
			パンパンジードレッシング			○			パンパンジードレッシング					
			若竹汁			○		わかめ		たけのこ	しょうゆ			
			ぶた肉と生揚げのみそ炒め	○		○		ぶた肉 生揚げ ちくわ	みそ	サラダ油 砂糖	キャベツ チンゲンサイ			にんじん 玉ねぎ しょうが
11	木		だし巻き卵	○				卵				913		
			アーモンドカル					いわし	アーモンド ごま					
			大麦ごはん					大麦ごはん						
			牛乳		○			牛乳						
12	金	○	チキンカレー		○	○		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	カレールウ ホワイトルウ	923		
			ベジタブルソテー		○	○		ウインナー	サラダ油	ブロッコリー コーン 枝豆	赤ピーマン			コンソメ
			福神漬			○				大根 なす れんこん				
			紅白すまし汁	○		○		はんぺん とり肉 卵	マロニー	干しいたけ ほうれん草	ねぎ			しょうゆ
15	月	○	根菜入りいわしフライ			○		いわし すけとうだら	パン粉 なたね油			798		
			煮和え		○	○		豆腐 こんぶ	サラダ油	大根 にんじん ごぼう	しょうゆ			
			県産米粉の柏もち						柏もち					
			ごはん					ごはん						
16	火		牛乳		○			牛乳				826		
			大根と油揚げのみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	大根 にんじん ねぎ				
			さばみぞれ煮			○		さば		大根				
			もやしとちくわの炒め物	○		○		ちくわ	サラダ油 砂糖	もやし ピーマン	しょうゆ			
17	水		ミニ洋梨ゼリー						ミニ洋梨ゼリー			840		
			スパゲッティ			○			スパゲッティ					
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか	サラダ油	玉ねぎ にんじん パセリ	クリームポタージュ ベシャメルソース			
			牛乳		○			牛乳						
18	木	○	ブロッコリーのソテー						サラダ油	ブロッコリー ヤングコーン		763		
			みかん缶							赤ピーマン	みかん			
			ミルクパン		○	○			ミルクパン					
			牛乳		○			牛乳						
18	木	○	ポテトスープ			○		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 大根 パセリ	しょうゆ	840		
			オムレツ	○				卵						
			キャベツのソテー						サラダ油	キャベツ にんじん	ピーマン			
18	木	○	ごはん					ごはん				763		
			牛乳		○			牛乳						
			こしね汁					ぶた肉 油揚げ みそ	里いも サラダ油	にんじん ごぼう	こんにゃく 干しいたけ			ねぎ
18	木	○	にしん照り煮			○		にしん				763		
			ひじきの炒め物			○		ひじき 大豆 さつまあげ	砂糖 サラダ油	にんじん	しょうゆ			

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

# 5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ギー物質に○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				使用の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		
19	金	○	ご飯 牛乳 なめこと豆腐のみそ汁 さけフライ ふきの含め煮		○			牛乳 豆腐 みそ さけ ちくわ	ご飯 パン粉 小麦粉 なたね油 砂糖	なめこ 大根 ねぎ ふき こんにやく にんじん		771	毎月19日は、 食育の日です。
22	月	○	ご飯 牛乳 中華スープ 切り干し大根入りビビンバ コーンしゅうまい		○			牛乳 かまぼこ うずら卵 ぶた肉 ぶた肉	ご飯 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 小麦粉	たけのこ 白菜 ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根 ほうれん草 もやし にんじん にんにく	中華スープの素 しょうゆ 焼肉のたれ しょうゆ	757	コーンしゅうまい : 1人2個
23	火	○	中細うどん ちゃんこうどん 牛乳 おからの煮物コロッケ ごぼうサラダ キャンディチーズ			○		牛乳 とり肉 なんと 牛乳 おから ひじき チーズ	中細うどん でんぷん	大根 にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	しょうゆ	819	チーズ : 1人2個
24	水	○	ご飯 牛乳 もやしと生揚げのみそ汁 とり肉とごぼうの甘辛煮 さば塩焼き オレンジ		○			牛乳 生揚げ みそ とり肉 さば	ご飯 砂糖	もやし ぶなしめじ 小松菜 ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう 干ししいたけ しょうが	しょうゆ	776	
25	木	○	ご飯 牛乳 まりひめ牛のすき焼き しらす入り卵焼き しそ味ひじき		○			牛乳 牛肉 焼き豆腐 卵 しらす わかめ ひじき	ご飯 板ふ 砂糖	こんにやく 白菜 春菊 ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	804	
26	金	○	ご飯 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 いかメンチカツ 五目きんぴら		○			牛乳 高野豆腐 油揚げ みそ いか すけとうだら ぶた肉	ご飯 パン粉 なたね油 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ	797	
29	月	○	ご飯 牛乳 ひつつみ さわら西京焼き かぶときゅうりの酢の物 ミックスマツ		○			牛乳 とり肉 さわら みそ	ご飯 ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ	836	
30	火	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 野菜のうま煮 パイン缶		○			牛乳 ぶた肉 みそ 牛乳 高野豆腐 さつまあげ	中華めん ラード 砂糖 でんぷん	ねぎ しょうが にんじん さやいんげん 大根 パイン	中華スープの素 しょうゆ	803	
31	水		コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 さつまいもと豆の豆乳スープ ボイルドウィンナー アスパラガスサラダ フレンチドレッシング		○	○		牛乳 ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 スキムミルク 豆乳 生クリーム ウィンナー	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも 砂糖 サラダ油	玉ねぎ パセリ	ベシャメルソース クリームポタージュ	935	ウィンナー : 1人2本 ドレッシング : クラス1本

「さつまいもと豆の豆乳スープ」は、  
新しい料理です。

※ 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	805
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。
- ◎5月分の青森県産品は、牛乳、牛肉、ぶた肉、卵、アスパラガス、春菊、パセリ、かぶ、ごぼう、なめこ、にんにく、ふき、ほたて、いかメンチカツ、コーンしゅうまい、県産米粉の柏もち、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。

## 端午の節句と食べ物



5月5日は端午の節句です。しょうぶ湯に入って厄(やく)をはらい、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

