

# 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



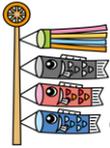
- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルギー物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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				使用するおまな食品とからだの中でののはたらき				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	おもにアレ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	木	○	ごはん						ごはん			711	
			牛乳		○			牛乳					
			山海汁					ほたて わかめ 豆腐 みそ		かぶ ぶなしめじ			
			信田煮				○	油揚げ とり肉		にんじん 玉ねぎ			
2	金	○	切り干し大根の炒め物	○				ちくわ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ	795	ソース : クラス2本
			ごはん					ごはん					
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツと生揚げのみそ汁					生揚げ みそ		キャベツ にんじん ねぎ			
7	水	○	コロッケ				○		じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ		773	
			花野菜ソテー				○		サラダ油	カリフラワー ブロッコリー	コンソメ		
			ソース				○				ソース		
			ごはん					ごはん					
8	木	○	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		873	
			牛乳		○			牛乳					
			さばしょうが煮				○	さば		しょうが			
			もやしとちくわの炒め物	○			○	ちくわ	サラダ油 砂糖	もやし ビーマン	しょうゆ		
9	金	○	紅白すまし汁	○			○	はんぺん とり肉 卵	マロニー	干ししいたけ ほうれん草 ねぎ	しょうゆ	732	
			根菜入りいわしフライ				○	いわし すけとうだら とり肉	パン粉 なたね油				
			煮和え				○	豆腐 こんぶ	サラダ油 砂糖	大根 にんじん ごぼう	しょうゆ		
			県産米粉の粕もち						粕もち				
12	月	○	ほうれん草とじゃがいものみそ汁					みそ	じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ		780	子持ちししゃも から揚げ : 1人2尾
			つくねハンバーグ	○			○	とり肉		玉ねぎ			
			ブロッコリーのごま和え				○		ごま	ブロッコリー にんじん	ごま和えの素		
			ごはん					ごはん					
13	火	○	小松菜と豆腐のみそ汁				○	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 玉ねぎ		791	ミニトマト : 1人2個
			子持ちししゃもから揚げ	○			○	子持ちししゃも	小麦粉 なたね油				
			きんぴらごぼう				○	ぶた肉	ごま サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ		
			中華そば				○		中華めん				
14	水	○	じゃじゃめん				○	ぶた肉 みそ	ラード 砂糖 でんぷん	ねぎ しょうが	中華スープの素	819	ドレッシング : クラス1本  
			牛乳		○			牛乳					
			野菜のうま煮				○	高野豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん 大根	しょうゆ		
			ミニトマト							ミニトマト			
			コッペパン				○		コッペパン				
			いちごジャム				○		いちごジャム				
15	木	○	牛乳				○	牛乳				694	
			ミネストローネ				○	ベーコン 大豆	マカロニ じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根菜 トマト にんにく			
			オムレツ	○				卵					
			カラフルサラダ							カリフラワー 枝豆 コーン にんじん			
			コーンクリーミードレッシング						コーンクリーミードレッシング				
			ごはん					ごはん					
16	金	○	なめこ豆腐のみそ汁				○	豆腐 みそ		なめこ 大根 ねぎ		750	コーン しゅうまい : 1人2個  チーズ : 1人2個
			いわし梅しょうゆ煮				○	いわし		梅			
			小松菜とさつま揚げの炒め物				○	さつま揚げ	サラダ油 砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
			ミニ洋梨ゼリー						ミニ洋梨ゼリー				
19	月	○	ごはん					ごはん				851	毎月19日は、 食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			わかめスープ				○	とり肉 わかめ なた	春雨	キャベツ ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			切り干し大根入りピピンパ				○	ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	切り干し大根 ほうれん草 もやし にんじん にんにく	焼肉のたれ しょうゆ		
			コーンしゅうまい				○	ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ コーン			
			キャンディチーズ				○	チーズ					



# 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・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。

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				使用するおもな食品とからだの中でののはたらき				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		
20	火	○	中細うどん						中細うどん			730	
			きつねうどん					とり肉 油揚げ		干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			白花豆コロッケ			○	○	白花豆	パン粉 なたね油				
			にんじんしりしり	○			○	ツナ 卵	サラダ油	にんじん 玉ねぎ	しょうゆ		
21	水	○	ご飯					ご飯				751	
			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			
			にしんみぞれ煮				○	にしん		大根			
			ひじきの炒め物				○	ひじき 大豆 さつま揚げ	砂糖 サラダ油	にんじん	しょうゆ		
22	木	○	ご飯					ご飯				770	
			牛乳		○			牛乳					
			すまし汁				○	とり肉 なた	マロニー	干しいたけ 小松菜 ねぎ	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	しょうゆ		
だし巻き卵	○			○	卵								
23	金	○	ご飯					ご飯				761	肉団子 : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			もやしと油揚げのみそ汁					油揚げ みそ		もやし キャベツ ねぎ			
			彩り野菜の肉団子				○	とり肉	パン粉	ごぼう ねぎ			
			枝豆とこんにゃくの白和え				○		ごま	枝豆 こんにゃく にんじん	白和えの素 しょうゆ		
納豆				○	納豆			納豆のたれ					
26	月	○	ご飯					ご飯				725	さわら西京焼き は、骨に気をつけて 食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			ひつつみ				○	とり肉	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さわら西京焼き					さわら みそ					
かぶときゅうりの酢の物						砂糖	かぶ きゅうり						
27	火	○	中華そば				○	中華めん				752	
			みそラーメン				○	ぶた肉 みそ	ごま サラダ油	キャベツ もやし ねぎ にんじん たら しょうが にんにく	みそラーメンの素		
			牛乳		○			牛乳					
			春巻				○	とり肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			
			ほうれん草とコーンのソテー						サラダ油	ほうれん草 カリフラワー コーン			
28	水		米粉パン					米粉パン				808	ウインナー : 1人2本
			牛乳		○			牛乳					
			ポテトスープ				○	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん パセリ	しょうゆ		
			ポイルドウインナー					ウインナー					
			ビーンズソテー				○	ツナ ひよこ豆	サラダ油	枝豆 玉ねぎ	コンソメ		
29	木	○	ご飯					ご飯				700	
			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			
			いわしごまみそ煮					いわし みそ	ごま				
さやいんげんの炒め物				○		サラダ油 砂糖	さやいんげん もやし にんじん	しょうゆ					
30	金	○	ご飯					ご飯				738	
			牛乳		○			牛乳					
			すき焼き				○	ぶた肉 豆腐	板ふ 砂糖	こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ	しょうゆ		
			しらす入り卵焼き	○			○	卵 しらす わかめ					
ごぶ漬				○	くきわかめ		大根 にんじん						

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

月平均摂取量	765
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。

◎5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、なめこ、切り干し大根、にんにく、ほたて、コーンしゅうまい、つくねハンバーグ、彩り野菜の肉団子、県産米粉の柏もち、りんごゼリーです。

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。

いろいろな食べ物がみんなのげんきを支えます

