



# 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。

2024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		
1	水		米粉パン		○	○		米粉パン				873	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	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		○	○	大豆	サラダ油	枝豆 コーン	コンソメ			
2	木	○	ご飯				ご飯				762		
			牛乳		○		牛乳						
			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	サラダ油 砂糖	キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ			
			だし巻き卵	○			卵		にんじん 玉ねぎ しょうが				
アーモンドカル				いわし	アーモンド ごま								
7	火	○	中華そば			○		中華めん				827	
			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			
			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	しょうゆ			
			パイン缶						大根				
8	水	○	ご飯				ご飯				758		
			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 ねぎ				
			にしんみぞれ煮			○	にしん		こんにゃく 干ししいたけ				
			ひじきの変わり炒め	○		○	ひじき ちくわ 大豆ミート	サラダ油 砂糖	もやし にんじん 枝豆	焼肉のたれ			
9	木	○	ご飯				ご飯				919		
			牛乳		○		牛乳						
			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	しょうゆ			
			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	ねぎ				
			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			
県産米粉の柏もち					柏もち								
10	金	○	ご飯				ご飯				770	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			
カシューナッツ					カシューナッツ		しょうゆ						
13	月	○	ご飯				ご飯				759	コーンしゅうまい : 1人2個	
			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				
			切り干し大根入りビビンバ			○	ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油	切り干し大根 ほうれん草	焼肉のたれ			
			コーンしゅうまい			○	ぶた肉	ごま油	もやし にんじん にんにく	しょうゆ			
たまねぎ コーン					小麦粉								
14	火	○	きしめん(めん)			○		きしめん			760		
			きしめん			○	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 干ししいたけ	しょうゆ			
			牛乳		○		牛乳		たまねぎ ねぎ				
			白花豆コロッケ		○	○	白花豆	パン粉なたね油					
			れんこんのマヨ炒め	○		○	ベーコン	サラダ油 マヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん	しょうゆ			
にんにく													
15	水		黒コッペパン		○	○		黒コッペパン			900		
			牛乳		○		牛乳						
			白菜と肉団子のスープ			○	とり団子		白菜 にんじん ほうれん草	中華スープの素			
			アラビアータ			○	ベーコン	フィジリ サラダ油	なす 玉ねぎ にんにく	デミグラスソース			
			オムレツ	○			卵		マッシュルーム トマト				
16	木	○	ご飯				ご飯				854		
			牛乳		○		牛乳						
			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				
			さば生姜煮			○	さば		生姜				
			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			
ミニ洋梨ゼリー					ミニ洋梨ゼリー								
17	金	○	ご飯				ご飯				787	子持ちししゃもから揚げ : 1人2尾	
			牛乳		○		牛乳						
			小松菜と豆腐のみそ汁				豆腐 油揚げ みそ		小松菜 玉ねぎ				
			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	しょうゆ						
こんにゃく													

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

「れんこんのマヨ炒め」は、新しい料理です。



# 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・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。

2024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	月	○	ごはん						ごはん			734	毎月19日は食育の日です。
			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					
21	火	○	かぶときゅうりの酢の物						砂糖	かぶ きゅうり		740	キャンディチーズ : 1人2個 
			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					
			コーンフライ			○			小麦粉 パン粉なたね油	コーン			
			ほうれん草のおかか煮	○		○		ちくわ かつお節		ほうれん草 もやし	しょうゆ		
22	水	○	キャンディチーズ		○			チーズ				779	ミニトマト : 1人2個
			ごはん						ごはん				
			牛乳		○			牛乳					
			わかめスープ			○		わかめ いか	ごま	キャベツ もやし ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
23	木		肉団子と野菜の甘酢炒め			○		とり団子	なたね油 砂糖 でんぷん サラダ油	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン	酢ぶたソース しょうゆ	907	
			ミニトマト							ミニトマト			
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
			大麦ごはん						大麦ごはん				
24	金	○	牛乳		○			牛乳				713	
			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		
			ゼリー入りフルーツポンチ						りんごゼリー	もも パイン			
			福神漬			○				大根 なす れんこん			
27	月	○	ごはん						ごはん			717	
			牛乳		○			牛乳					
			山海汁					ほたて わかめ 豆腐 みそ		かぶ ぶなしめじ			
			根菜入り信田煮			○		油揚げ とり肉		にんじん 玉ねぎ			
28	火		切り干し大根の炒め物			○		さつま揚げ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ	893	ドレッシング : クラス2本
			スパゲッティ			○			スパゲッティ				
			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					
29	水		きゅうりともやしのサラダ							きゅうり にんじん もやし		919	
			バンバンジードレッシング			○			バンバンジードレッシング				
			もも缶							もも			
			コッペパン		○	○			コッペパン				
30	木	○	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			761	
			牛乳		○			牛乳					
			さつまいもと豆の豆乳スープ			○	○	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	さつまいも 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		
			照り焼きチキン			○		とり肉			アスパラガス カリフラワー コーン		
31	金	○	アスパラガスサラダ									724	
			フレンチドレッシング						フレンチドレッシング				
			ごはん						ごはん				
			牛乳		○			牛乳					
31	金	○	すき焼き			○		ぶた肉 焼き豆腐	板ふ 砂糖	こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	724	
			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			
			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			
31	金	○	いわしごまみそ煮					いわし みそ	ごま			724	
			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		
			オレンジ							オレンジ			
			牛乳		○			牛乳					

※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	803
八戸市摂取基準	830

◎5月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、アスパラガス、パセリ、ごぼう、なめこ、大豆ミート、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、焼肉のたれです。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。