



6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 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	木	○	ご飯						ご飯			809	
			牛乳		○			牛乳					
			チゲ					ぶた肉 豆腐 みそ	マロニー 砂糖	白菜 なら えのきたけ 干ししいたけ ねぎ にんにく			
			だし巻き卵	○				卵					
2	金	○	小松菜とちくわの炒め物	○		○		ちくわ	ごま サラダ油 砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	798	
			型抜きチーズ		○			チーズ					
			わかめと豆腐のみそ汁		○			わかめ 豆腐 みそ		ねぎ			
			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			
6	火	○	中細うどん			○			中細うどん			789	
			山菜うどん			○		とり肉 かまぼこ 油揚げ		わらび みず たけのこ うど にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			野菜メンチカツ			○		とり肉 ぶた肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ			
7	水	○	さやいんげんの油炒め			○		さつまあげ	サラダ油	さやいんげん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	756	
			雪にんじん蒸しパン	○		○			雪にんじん蒸しパン				
			スタミナ豚汁			○		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 こんにゃく ねぎ にんにく			
			いわし梅しょうゆ煮			○		いわし		梅			
8	木	○	ほうれん草のごま和え			○			ごま	ほうれん草 もやし	ごま和えの素	862	
			せんべい汁			○		とり肉	おつゆせんべい	にんじん ごぼう たもぎたけ 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそ煮					さば みそ					
			キャベツの炒め物			○			サラダ油	キャベツ にんじん さやいんげん	中華スープの素		
9	金	○	長いもと切り干し大根のみそ汁					油揚げ 南郷産みそ	長いも	切り干し大根 小松菜 にんじん ねぎ		766	
			春巻			○		とり肉	小麦粉 なたね油	キャベツ もやし			
			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 れんこん こんにゃく	しょうゆ		
			ご飯						ご飯				
12	月	○	大根と生揚げのみそ汁					生揚げ みそ	じゃがいも	大根 にんじん ねぎ		767	
			いかスタミナ立田			○		いか	でんぷん なたね油				
			野菜の甘酢和え							キャベツ きゅうり もやし			
			冷凍フレッシュパイン							パイン			
13	火	○	中華そば			○			中華めん			824	ショウロンポー : 1人2個 ドレッシング : クラス1本 コインチーズ : 1人2個
			うま煮中華そば	○		○		ぶた肉 うずら卵 なんと	でんぷん	白菜 にんじん ピーマン 干ししいたけ さやえんどう しょうが にんにく	中華スープの素 しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			ショウロンポー			○		ぶた肉 とり肉	小麦粉	キャベツ			
14	水		海そうサラダ					わかめ		もやし にんじん		844	
			和風ドレッシング						和風ドレッシング				
			コインチーズ	○				チーズ					
			黒コッペパン		○	○			黒コッペパン				
15	木	○	牛乳		○			牛乳				771	ししやも甘露煮 : 1人2尾
			パトフ					ウインナー	じゃがいも	大根 玉ねぎ にんじん パセリ			
			照り焼きチキン			○		とり肉					
			ピーンズソテー					ベーコン ひよこ豆	サラダ油	枝豆 赤ピーマン			
16	金	○	野菜つみれ入りすまし汁			○		たら なんと	パン粉 マロニー	玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 干ししいたけ	しょうゆ	769	16日は、 青森県でとれたものを たくさん使った 「ふるさと産品給食の日」 です。 「長いものなんばん みそ炒め」は新しい 料理です。
			根菜とぶた肉の韓国風煮			○		ぶた肉 みそ	ごま 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
			子持ちししやも甘露煮			○		子持ちししやも					
			長いものなんばんみそ炒め	○		○		ぶた肉	長いも サラダ油	大根 にんじん	なんばんみそ しょうゆ		



6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		
19	月	○	ご飯						ご飯			771	毎月19日は、 食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			吉野汁				○	とり肉 豆腐 油揚げ	でんぷん	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			いわし三平煮				○	いわし			酒かす		
20	火	○	キャベツときゅうりのおかか和え				○	かつお節		キャベツ きゅうり		739	揚げぎょうざ : 1人2個
			ブルーベリー							ブルーベリー			
			中華そば				○		中華めん				
			豚肉と野菜のとんこつラーメン				○	ぶた肉 豆乳 みそ		キャベツ もやし にんじん コーン にら ねぎ しょうが にんにく	豚骨ラーメンスープ 中華スープの素		
21	水	○	牛乳				○	牛乳				768	肉団子 : 1人2個
			揚げぎょうざ				○	ぶた肉	小麦粉なたね油	キャベツ にら			
			カリフラワーの塩ゆで							カリフラワー			
			タイピーエン	○	○	○		ぶた肉 いか うずら卵 かまぼこ	マロニー	にんじん 白菜 ねぎ きくらげ にんにく しょうが	とりがらスープの素 塩ラーメンスープの素 中華スープの素		
22	木		野菜入り肉団子				○	とり肉	パン粉	玉ねぎ にんじん		832	「タイピーエン」は、 熊本県の 郷土料理です。
			ふきの含め煮	○			○	ちくわ	砂糖	ふき こんにゃく にんじん	しょうゆ		
			ご飯						ご飯				
			牛乳				○	牛乳					
23	金	○	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	764	
			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 赤ピーマン			
			福神漬				○			大根 なす れんこん			
			ご飯						ご飯				
26	月	○	牛乳				○	牛乳				787	
			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			
			高野豆腐の五目煮				○	高野豆腐 とり肉	砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ		
			さけ塩焼き					さけ					
27	火	○	ミニピーチゼリー						ミニピーチゼリー			778	
			ご飯						ご飯				
			牛乳				○	牛乳					
			ほうれん草と玉ねぎのみそ汁					みそ	じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ			
28	水		キムチ炒め				○	ぶた肉 生揚げ	砂糖 サラダ油	もやし にら にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ	783	ミニトマト : 1人2個
			にしんみぞれ煮				○	にしん					
			きしめん(めん)				○		きしめん				
			きしめん				○	とり肉 かまぼこ 油揚げ		干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
29	木	○	牛乳				○	牛乳				735	
			おからコロッケ				○	おから	じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			アスパラガスのソテー	○	○			ロースハム	サラダ油	アスパラガス キャベツ にんじん			
			ミックスマツ						アーモンド カシューナッツ				
30	金	○	米粉パン				○		米粉パン			768	
			牛乳				○	牛乳					
			ワンタンスープ				○	ぶた肉	ワンタン	にんじん 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			チキンピカタ	○	○	○		とり肉 卵 チーズ	小麦粉				
30	金	○	ミニトマト							ミニトマト		785	
			ご飯						ご飯				
			牛乳				○	牛乳					
			どさんこ汁				○	ぶた肉 みそ	じゃがいも バター	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	みそラーメンの素 中華スープの素		
30	金	○	根菜入り信田煮				○	油揚げ とり肉		にんじん 玉ねぎ		768	
			もやしの梅和え						砂糖	もやし きゅうり 梅			
			ご飯						ご飯				
			牛乳				○	牛乳					
30	金	○	白菜とじゃがいものみそ汁					みそ	じゃがいも	白菜 ぶなしめじ にんじん		768	
			麻婆豆腐				○	豆腐 ぶた肉 大豆	サラダ油 でんぷん	しょうが 干しいたけ にら ねぎ	麻婆豆腐の素 しょうゆ		
			ごぼ漬				○	くきわかめ		大根 にんじん			
			ごぼ漬				○	くきわかめ		大根 にんじん			

※ 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	785
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。

◎6月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、ミニトマト、キャベツ、大根、切り干し大根、長ねぎ、白菜、にんにく、ふき、梅、豆腐、ほたて、野菜入り肉団子、五目厚焼き卵、りんごゼリー、雪にんじん蒸しパン、なんばんみそ、南郷産みそです。

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。

