

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



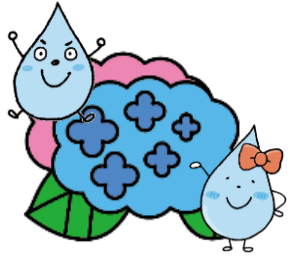
- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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		
4	火	○	中華そば			○			中華めん			818	
			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		
			牛乳		○			牛乳					
			かぼちゃコロッケ			○			パン粉なたね油	かぼちゃ			
			アスパラガスのソテー		○	○			サラダ油	アスパラガス ブロッコリー 黄ピーマン	コンソメ		
			アーモンドカル				いわし	アーモンド ごま					
5	水	○	ご飯					ご飯				720	肉団子 : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			タイピーエン			○	○	ぶた肉 いか 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		
			肉団子			○		ぶた肉 とり肉		玉ねぎ			
			引き昆布の煮つけ			○		引き昆布 さつま揚げ	砂糖	にんじん	しょうゆ		
6	木	○	ご飯					ご飯				845	
			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		
			さばのみそ煮					さば みそ					
			野菜の甘酢和え							キャベツ きゅうり もやし			
7	金	○	ご飯					ご飯				777	
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と高野豆腐のみそ汁					高野豆腐 みそ		小松菜 白菜 にんじん			
			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			
			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		
			さつまいもチップス					さつまいもチップス					
10	月	○	ご飯					ご飯				794	
			牛乳		○			牛乳					
			わかめとじゃがいものみそ汁					わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ			
			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		
			いわし梅しょうゆ煮			○		いわし		梅			
11	火		スパゲッティ			○		スパゲッティ				848	
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか チーズ 生クリーム スキムミルク	サラダ油	玉ねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			牛乳		○			牛乳					
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダ油	ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン			
			パイン缶							パイン			
12	水		米粉パン		○	○		米粉パン				828	
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜スープ			○		ベーコン	マロニー	小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	中華スープの素 しょうゆ		
			オムレツ	○				卵					
			とり肉と豆のイタリア風煮		○	○		とり肉 大豆 金時豆	サラダ油	玉ねぎ トマト にんにく	コンソメ		
13	木	○	ご飯					ご飯				818	あじフライは、 骨に気をつけて 食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			スタミナ豚汁			○		ぶた肉 豆腐 みそ	じゃがいも 板ふ	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ にんにく			
			あじフライ			○		あじ	パン粉 小麦粉なたね油				
			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			
14	金	○	ご飯					ご飯				807	14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。
			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 干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			県産厚焼き卵	○		○		卵					
			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		
			あおもりプリン			○			あおもりプリン				
17	月	○	ご飯					ご飯				793	子持ちししやも 塩焼き : 1人2尾
			牛乳		○			牛乳					
			ほたて汁			○		ほたて わかめ		かぶ	しょうゆ		
			ぶた肉と大豆のみそ煮			○		ぶた肉 生揚げ 大豆 みそ	里いも サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんじん こんにゃく ピーマン	しょうゆ		
			子持ちししやも塩焼き					子持ちししやも					
			カシューナッツ						カシューナッツ				
18	火	○	中細うどん			○		中細うどん				736	
			ちゃんこうどん			○		とり肉 なんと 油揚げ	でんぷん	大根 にんじん キャベツ たもぎたけ 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			
			さやいんげんのごま炒め			○		さつま揚げ	サラダ油 ごま	さやいんげん こんにゃく	ごま和えの素		



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・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			
19	水	○	ご飯 牛乳 柳川もどき さけ塩焼き ふきの炒め物		○			牛乳 ぶた肉 高野豆腐 卵 さけ さつま揚げ	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖		ごぼう 玉ねぎ こんにやく ふき れんこん にんじん	しょうゆ しょうゆ	831	さけ塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。 毎月19日は食育の日です。
20	木		ご飯 牛乳 ポークカレー ベジタブルソテー 福神漬		○			牛乳 ぶた肉 スキムミルク ウインナー ひよこ豆	ご飯 じゃがいも サラダ油 サラダ油		玉ねぎ にんじん カリフラワー コーン 枝豆 赤ピーマン 大根 なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ コンソメ	872	
21	金	○	ご飯 牛乳 ささげのみそ汁 いわしりんご煮 切り干し大根のオイスターソース炒め コインチーズ		○			牛乳 油揚げ 南郷産みそ いわし ぶた肉 チーズ	ご飯 じゃがいも サラダ油 ごま油		さやいんげん 玉ねぎ りんご 切り干し大根 もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ	787	コインチーズ : 1人2個
24	月	○	ご飯 牛乳 もずくスープ とり肉と豆腐のチャンプルー にしんみぞれ煮 ミニピーチゼリー		○			牛乳 もずく たら とり肉 豆腐 卵 かつお節 にしん ミニピーチゼリー	ご飯 パン粉 サラダ油		玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ もやし にら にんにく しょうが 大根	しょうゆ 中華スープの素 とりがらスープの素 しょうゆ	732	「とり肉と豆腐のチャンプルー」は、新しい料理です。
25	火	○	中華そば タンメン 牛乳 いかスタミナ立田 カラフルサラダ サウザンアイランドドレッシング 雪にんじん蒸しパン		○			牛乳 ぶた肉 なんと いか	中華めん でんぷん なたね油		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	824	ドレッシング : クラス1本
26	水		コッペパン いちごジャム 牛乳 ポトフ 照り焼きチキン ごぼうサラダ		○			牛乳 ウインナー とり肉	コッペパン いちごジャム じゃがいも		大根 玉ねぎ にんじん パセリ		866	
27	木	○	ご飯 牛乳 大根と生揚げのみそ汁 炒りどり 磯華卵巻		○			牛乳 生揚げ みそ とり肉 卵 青のり	ご飯 じゃがいも 砂糖 サラダ油		大根 にんじん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ たけのこ さやいんげん にんじん	しょうゆ	747	
28	金	○	ご飯 牛乳 チゲ 揚げぎょうざ 韓国風サラダ ナムルドレッシング		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ぶた肉	ご飯 マロニー 砂糖 小麦粉 なたね油		白菜 にら えのきたけ 干しいたけ ねぎ にんにく キャベツ にら ほうれん草 もやし にんじん		778	揚げぎょうざ : 1人2個 ドレッシング : クラス1本

※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。

◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、切り干し大根、にんにく、ふき、ほたて、いわしりんご煮、県産厚焼き卵、雪にんじん蒸しパン、あおもりプリン、なんばんみそ、ごぼうサラダ、南郷産みそです。

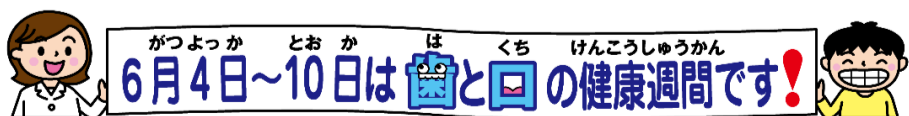
米は八戸産です。(天候により変更になることがあります。)

◎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。

月平均摂取量	801
八戸市摂取基準	830

6月は食育月間



食事をおいしく食べて元気にすごすためには、歯と口が健康でなければなりません。よくかんで食べることは、むし歯予防などに効果があり、健康づくりの第一歩となります。右のようなことを心がけて、歯と口の健康を守りましょう。



ひとくち30回をめやすによくかんでからのみこむ。



かみごたえのあるものや歯をじょうぶにするものを食べる。



食べたあとははいねいに歯みがきをする。