

7・8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	月	○	ご飯					ご飯				825	「どさんこ汁」は、 北海道の 郷土料理です。	
			牛乳		○			牛乳						
			どさんこ汁			○	○	ぶた肉 みそ	じゃがいも バター	もやし 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			
			さばみぞれ煮				○	さば		大根				
			わかめときゅうりの酢の物					わかめ	砂糖	きゅうり				
2	火	○	三色そうめん(めん)				○	三色そうめん				808	しょうゆ	
			三色そうめん				○	とり肉 なた		干しいたけ ほうれん草 にんじん ねぎ				
			牛乳		○			牛乳						
			星型ミンチカツ				○	ぶた肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ				
			ふきの含め煮	○			○	ちくわ	砂糖	ふき こんにやく にんじん	しょうゆ			
			七タタルト						七タタルト					
3	水		コッペパン				○	コッペパン				824		
			キャラメルクリーム				○		キャラメルクリーム					
			牛乳		○			牛乳						
			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 かんぴょう トマト にんにく				
			チキンピカタ	○	○		○	とり肉 卵 チーズ	小麦粉					
			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				
4	木	○	ご飯					ご飯				755		
			牛乳		○			牛乳						
			大根と里いものみそ汁					油揚げ みそ	里いも	大根 ねぎ				
			生揚げのカレー炒め				○	ぶた肉 生揚げ 大豆ミート	砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	しょうゆ			
			しそ味ひじき				○	ひじき		しそ				
5	金	○	ご飯					ご飯				758	肉しゅうまい : 1人2個	
			牛乳		○			牛乳						
			スワンラタン	○			○	ぶた肉 豆腐 卵	でんぶん ごま油 ラー油	にんじん ねぎ	中華スープの素 しょうゆ			
			肉しゅうまい				○	ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ				
			ほうれん草のナムル				○	ごま サラダ油 ナムルドレッシング	ほうれん草 もやし 赤ピーマン にんにく					
8	月	○	ご飯					ご飯				771		
			牛乳		○			牛乳						
			夏野菜入りひつつみ				○	とり肉	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん なす ねぎ 干しいたけ	しょうゆ			
			いわし梅おかか煮				○	いわし かつお節		梅				
			茎わかめの炒め物				○	茎わかめ さつま揚げ	サラダ油 砂糖	こんにやく にんじん	しょうゆ			
9	火	○	中華そば				○	中華めん				832	ミニトマト : 1人2個 チーズ : 1人2個	
			じゃじゃめん				○	ぶた肉 みそ	ラード 砂糖 でんぶん	ねぎ しょうが	中華スープの素			
			牛乳		○			牛乳						
			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			
			ミニトマト							ミニトマト				
			キャンディチーズ				○	チーズ						
10	水		ご飯					ご飯				881	「ビーンズカレー」は、 新しい料理です。	
			牛乳		○			牛乳						
			ビーンズカレー				○	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 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			
			杏仁フルーツ				○		杏仁豆腐	パイン もも				
			福神漬				○			大根 なす れんこん				
11	木	○	ご飯					ご飯				759		
			牛乳		○			牛乳						
			野菜つみれ入りすまし汁				○	すけとうだら なた	マロニー	キャベツ ねぎ 白菜 ほうれん草 干しいたけ	しょうゆ			
			根菜とぶた肉の韓国風煮				○	ぶた肉 みそ	ごま 砂糖 ごま油	大根 れんこん ごぼう にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ			
			だし巻き卵	○			○	卵						
12	金	○	ご飯					ご飯				784		
			牛乳		○			牛乳						
			切り干し大根のみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	切り干し大根 小松菜 にんじん ねぎ				
			いかメンチカツ				○	いか すけとうだら	パン粉 なたね油	玉ねぎ				
			キャベツのポン酢和え				○			キャベツ もやし にんじん	ポン酢しょうゆ			
16	火	○	細うどん				○	細うどん				739		
			卵うどん		○		○	とり肉 卵 かまぼこ		キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ			
			牛乳		○			牛乳						
			白花豆コロケ				○	白花豆	パン粉 なたね油					
			ごぼうのごまみそ炒め				○	みそ	ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん ピーマン	しょうゆ			

7・8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		
17	水		黒コッペパン 牛乳 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー		○	○		牛乳 ベーコン 豆腐 とり肉	黒コッペパン じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー コーン	しょうゆ	820	
18	木	○	ご飯 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 子持ちししゃもから揚げ ひじきと枝豆の煮物		○			牛乳 高野豆腐 油揚げ みそ 子持ちししゃも ひじき ちくわ	ご飯 小麦粉 なたね油 サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん えのきたけ	しょうゆ	766	子持ちししゃもから揚げ : 1人2尾
19	金	○	ご飯 牛乳 中華あんかけ豆腐 彩り野菜の肉団子 ブロッコリーのごま和え		○			牛乳 ぶた肉 いか 豆腐 とり肉	ご飯 サラダ油 でんぷん パン粉 ごま	白菜 たけのこ にんじん しょうが ねぎ さやいんげん きくらげ ごぼう ねぎ ブロッコリー にんじん	中華うま煮の素 中華スープの素 しょうゆ ごま和えの素	730	肉団子 : 1人2個 毎月19日は、 食育の日です。
22	月	○	ご飯 牛乳 ささげのみそ汁 野菜炒め にしん照り煮		○			牛乳 みそ ぶた肉 生揚げ にしん	ご飯 じゃがいも サラダ油	さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン 赤ピーマン	塩ラーメンスープ	778	
23	火	○	冷やし中華そば 冷やし中華(具) 冷やし中華スープ 牛乳 春巻 麻婆なす ココアワッフル			○		わかめ 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	冷やし中華めん 小麦粉 なたね油 サラダ油 ココアワッフル	きゅうり もやし にんじん キャベツ にんじん なす 玉ねぎ ピーマン	冷やし中華スープ 麻婆野菜ソース しょうゆ	809	「麻婆なす」は、 新しい料理です。
24	水	○	ご飯 牛乳 煮しめ ほうれん草入り厚焼き卵 きゅうりもみ いそふりかけ		○			牛乳 高野豆腐 油揚げ 昆布 卵 かつお節 のり	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ ふき わらび ほうれん草 きゅうり	しょうゆ	766	
25	木	○	ご飯 牛乳 ほたてと野菜のだし活みそ汁 信田煮 れんこんとつきこんにやくの金平 ミニりんごゼリー		○	○		牛乳 油揚げ すけとうだら 卵 ちくわ	ご飯 ごま サラダ油 砂糖 ミニりんごゼリー	にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう にんじん れんこん にんじん こんにやく	しょうゆ	747	
26	金	○	ご飯 牛乳 オクラのすまし汁 さわら西京焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 カシューナッツ		○			牛乳 とり肉 豆腐 なんと さわら みそ さつま揚げ	ご飯 マロニー ごま サラダ油 砂糖 カシューナッツ	オクラ にんじん みつば 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	744	さわら西京焼きは、骨に気をつけて食べましょう。
8月	29	木	ご飯 牛乳 夏野菜のカレー オムレツ 海藻サラダ 青じそドレッシング		○	○		牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム わかめ	ご飯 サラダ油	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チャツネ	カレールウ ホワイトルウ もやし きゅうり 青じそドレッシング	827	8月の 献立です ドレッシング : クラス1本
30	金	○	ご飯 牛乳 豚汁 いわし三平煮 さやいんげんの油炒め ミックснаッツ		○	○		牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ いわし さつま揚げ	ご飯 じゃがいも 板ふ ごま サラダ油 砂糖 アーモンド カシューナッツ	ごぼう キャベツ にんじん たもぎたけ ねぎ さやいんげん こんにやく にんじん	酒かす しょうゆ	835	

※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。

◎7・8月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、さやいんげん、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、みつば、わらび、にんにく、ふき、ほたて、大豆ミート、青森県産野菜だし入りつみれ、いかメンチカツ、彩り野菜の肉団子、ミニりんごゼリーです。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。

月平均摂取量 788

八戸市摂取基準 830