



9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ほたらき				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		
2	月	○	ごはん						ごはん			763	 1日は防災の日
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と油揚げのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 にんじん			
			筑前煮			○		とり肉	サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん こんにやく れんこん さやいんげん 干しいたけ	しょうゆ		
			しそ味ひじき ミニ洋梨ゼリー			○		ひじき		ミニ洋梨ゼリー	しそ		
3	火	○	中華そば			○			中華めん			816	ドレッシング : クラス1本
			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 にら しょうが にんにく	みそラーメンの素		
			牛乳		○			牛乳					
			かぼちゃコロッケ			○			パン粉なたね油	かぼちゃ			
			カラフルサラダ パンバンジードレッシング				○			カリフラワー 枝豆 コーン 赤ピーマン			
4	水		米粉パン		○	○			米粉パン			873	コインチーズ : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			チンゲンサイスープ			○		ぶた肉	マロニー	チンゲンサイ 白菜 にんじん 干しいたけ しょうが	中華スープの素 しょうゆ		
			豆腐ハンバーグ			○		豆腐 とり肉		玉ねぎ			
			夏野菜のアラビアータ コインチーズ			○		ベーコン	フィジリ サラダ油	なす 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	デミグラスソース		
5	木	○	ごはん						ごはん			768	
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツとえのきたけのみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	キャベツ えのきたけ			
			にんじんの子和え			○		たらこ 高野豆腐	砂糖	にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ		
			にしん照り煮			○		にしん					
6	金	○	ごはん						ごはん			803	
			牛乳		○			牛乳					
			ほうれん草ときのこのスープ	○		○		卵	でんぷん	ほうれん草 ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ		
			春巻			○		ぶた肉	小麦粉なたね油	キャベツ にんじん			
			切り干し大根のオイスターソース炒め			○		ぶた肉	サラダ油 ごま油	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		
9	月	○	ごはん						ごはん			807	 お月見 献立
			牛乳		○			牛乳					
			いものこ汁			○		ぶた肉	里いも 砂糖	大根 こんにやく ごぼう にんじん ねぎ ぶなしめじ	しょうゆ		
			だし巻き卵	○				卵					
			さやいんげんの炒め物 県産米粉の月見だんご			○			ごま サラダ油 砂糖	さやいんげん もやし にんじん	しょうゆ		
10	火		スパゲッティ			○			スパゲッティ			820	ミニトマト : 1人2個
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか 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			
			ミニトマト							ミニトマト			
11	水	○	ごはん						ごはん			764	
			牛乳		○			牛乳					
			白菜とじゃがいものみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	白菜 にんじん 玉ねぎ			
			いわし梅おかか煮			○		いわし かつお節		梅			
			枝豆とこんにやくの白和え			○			ごま	枝豆 こんにやく にんじん	白和えの素 しょうゆ		
12	木		ごはん						ごはん			892	 16日は敬老の日
			牛乳		○			牛乳					
			キーマカレー			○	○	ぶた肉 大豆ミート 大豆 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン 枝豆	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			
13	金	○	ごはん						ごはん			772	子持ちししゃも から揚げ : 1人2尾
			牛乳		○			牛乳					
			なめこと豆腐のみそ汁					豆腐 油揚げ みそ		なめこ 玉ねぎ 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				
			野菜の甘酢和え							キャベツ きゅうり もやし			

「夏野菜のアラビアータ」は、新しい料理です。

「にんじんの子和え」は、新しい料理です。



9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ほたらき				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	火	○	中細うどん			○			中細うどん			761	キャンディチーズ : 1人2個
			きのこあんかけうどん			○		とり肉 かまぼこ 油揚げ	でんぷん	白菜 干しいたけ ぶなしめじ たもぎたけ にんじん ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			コーンフライ			○			小麦粉 パン粉なたね油	コーン			
			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		
キャンディチーズ		○			チーズ								
18	水		コッペパン		○	○			コッペパン			752	ドレッシング : クラス1本 毎月19日は、 食育の日です。
			いちごジャム						いちごジャム				
			牛乳		○			牛乳					
			ポトフ					ウインナー	じゃがいも	大根 玉ねぎ にんじん パセリ			
			ミートソース入りオムレツ	○	○			卵 かまぼこ		ピーマン 玉ねぎ			
			ビーンズサラダ					ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆		アスパラガス カリフラワー			
			フレンチドレッシング						フレンチドレッシング				
19	木	○	ご飯						ご飯			776	肉しゅうまい : 1人2個
			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 干しいたけ ねぎ にんにく			
			肉しゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
			ほうれん草とツナの煮びたし			○		ツナ		ほうれん草 もやし にんじん	めんつゆ しょうゆ		
20	金	○	ご飯						ご飯			792	
			牛乳		○			牛乳					
			かねんしゅい			○		生揚げ	さつまいも じゃがいも	大根 にんじん たもぎたけ ねぎ	しょうゆ		
			いわしごまみそ煮					いわし みそ	ごま				
ふきの炒め物			○		さつまいも	サラダ油 砂糖	ふき にんじん こんにやく	しょうゆ					
24	火	○	中華そば			○			中華めん			825	
			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 さつまいも	じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん 大根	しょうゆ		
			パイン缶							パイン			
25	水	○	ご飯						ご飯			744	
			牛乳		○			牛乳					
			ほたてと県産野菜つみれのすまし汁			○		ほたて すけとうだら わかめ		キャベツ ねぎ かぶ 干しいたけ	しょうゆ		
			ビビンバ			○		ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	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		
			磯華卵巻	○	○			卵 青のり		にんじん			
アーモンドカル					いわし	アーモンド							
26	木	○	ご飯						ご飯			805	
			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 ねぎ こんにやく にんにく			
			信田煮	○	○			油揚げ すけとうだら 卵		にんじん			
			大根のそぼろ煮			○		とり肉 大豆ミート	砂糖 でんぷん	大根 大根菜	しょうゆ		
りんご							りんご						
27	金	○	ご飯						ご飯			820	
			牛乳		○			牛乳					
			にら豆腐汁			○		とり肉 豆腐		玉ねぎ なら 干しいたけ	しょうゆ		
			さばのみそ煮					さば みそ					
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 にんじん	しょうゆ					
30	月	○	ご飯						ご飯			803	あじフライは、 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		
			あじフライ			○		あじ	パン粉 小麦粉 なたね油				
			荳わかめの炒め物			○		荳わかめ さつまいも	サラダ油 砂糖	こんにやく にんじん	しょうゆ		

※ 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	798
八戸市摂取基準	830

◎ごはんとも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。

◎9月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、じゃがいも、ミニトマト、にんじん、パセリ、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、なす、ねぎ、なめこ、大豆ミート、アスパラガス、にんにく、ふき、りんご、ほたて、県産野菜つみれ、いわし梅おかか煮、県産米粉の月見だんごです。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。



きれいに
手を洗おう!