

# 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

八戸市 給食 献立



## ◎アレルギー表示の見方について



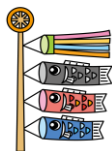
- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

2025年度

小学校

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Bを 多く含む	その他		
1	木	○	ごはん ぎゅうにゅう さんかいじる しのだに きりぼしだいこんのいためもの		○			ぎゅうにゅう はたて わかめ とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ごはん サラダあぶら さとう	かぶ ぶなしめじ にんじん たまねぎ	しょうゆ	578	
2	金	○	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとなまあげのみそしる コロッケ はなやさいソテー ソース		○			ぎゅうにゅう なまあげ みそ じゃがいも パンこ なたねあぶら サラダあぶら	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	コンソメ ソース		659	ソース : クラス2 ほん
7	水	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあぶらあげのみそしる さばしょうがに もやしとちくわのいためもの		○			ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ちくわ	ごはん じゃがいも しょうが サラダあぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ もやし ビーマン	しょうゆ	638	
8	木	○	ごはん ぎゅうにゅう こうはくすましじる こんさいりいわしフライ にあえ けんさんこめこのかしわもち		○			ぎゅうにゅう はんぺん とりにく たまご いわし すけとうだら とりにく とうふ こんぶ	ごはん マロニー パンこ なたねあぶら サラダあぶら さとう	ほししいたけ ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ	734	「県産米粉の粕もち」は、 少しずつよくかんで 食べましょう。
9	金	○	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとじゃがいものみそしる つくねハンバーグ ブロッコリーのごまあえ		○			ぎゅうにゅう みそ とりにく ごま	ごはん じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん	ほうれんそう たまねぎ ごまあえのもと		595	
12	月	○	ごはん ぎゅうにゅう こまつなととうふのみそしる こもちししゃもからあげ きんぴらごぼう		○			ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ こもちししゃも ぶたにく	ごはん こむぎこ なたねあぶら ごま サラダあぶら さとう	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ	641	こもちししゃも からあげ : ひとり2 び
13	火	○	ちゅうかそば じゃじゃめん ぎゅうにゅう やさいのうまに ミニトマト		○			ちゅうかめん ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こうやとうふ さつまあげ	ラード さとう でんぶん じゃがいも さとう	ねぎ しょうが にんじん さやいんげん だいこん	ちゅうかスープのもと しょうゆ	635	ミニトマト : ひとり2 こ
14	水		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ミネストローネ オムレツ カラフルサラダ コーンクリーミードレッシング		○	○		ぎゅうにゅう ベーコン だいず たまご	コッペパン いちごジャム マカロニ じゃがいも さとう コーンクリーミードレッシング	にんじん たまねぎ だいこんな トマト にんにく カリフラワー えだまめ コーン にんじん		681	ドレッシング : クラス1 ぼん
15	木	○	ごはん ぎゅうにゅう なめこととうふのみそしる いわしうめしょうゆに こまつなとさつまあげのいためもの ミニようなしゼリー		○			ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし さつまあげ	ごはん サラダあぶら さとう ミニようなしゼリー	なめこ だいこん ねぎ うめ こまつな もやし にんじん	しょうゆ	563	
16	金	○	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ きりぼしだいこんいりビビンバ コーンしゅうまい		○			ぎゅうにゅう とりにく わかめ なんと ぶたにく ぶたにく	ごはん はるさめ ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	ちゅうかスープのもと しょうゆ やきにくのたれ しょうゆ	566	コーン しゅうまい : ひとり2 こ
19	月		ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゼリーいりフルーツポンチ ふくじんづけ		○	○		ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク じゃがいも サラダあぶら りんごゼリー	ごはん たまねぎ にんじん もも バイン だいこん なす れんこん	カレーウ ホワイトルウ		664	毎月19日は、 食育の日です。



# 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 八戸市 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・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。

2025年度

小学校

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		
20	火	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			571	
			きつねうどん			○		とりにく あぶらあげ		ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			しろはなまめコロッケ			○	○	しろはなまめ	パンこ なたねあぶら				
			にんじんしりしり	○		○		ツナ たまご	サラダあぶら	にんじん たまねぎ	しょうゆ		
21	水	○	ごはん					ごはん			589		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こしねじる					ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも サラダあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ			
			にしんみぞれに			○		にしん		だいこん			
			ひじきのいためもの			○		ひじき だいず さつまあげ	さとう サラダあぶら	にんじん			しょうゆ
22	木	○	ごはん					ごはん			601		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すましじる			○		とりにく なんと	マロニー	ほししいたけ こまつな ねぎ			しょうゆ
			ぶたにくとなまあげのみそいため	○		○		ぶたにく なまあげ ちくわ みそ	サラダあぶら さとう	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが			しょうゆ
			だしまきたまご	○		○		たまご					
23	金	○	ごはん					ごはん			567	にくだんご : ひとり2こ	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			もやしとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ みそ		もやし キャベツ ねぎ			
			いりどりやさいのにくだんご			○		とりにく	パンこ	ごぼう ねぎ			
			えだまめとこんにゃくのしらあえ			○			ごま	えだまめ こんにゃく にんじん			しらあえのもと しょうゆ
26	月	○	ごはん					ごはん			564	さわらさいきょう うやきは、ほね にきをつけてた べましょう。	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ひつつみ			○		とりにく	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ			しょうゆ
			さわらさいきょううやき					さわら みそ					
			かぶときゅうりのすのもの						さとう	かぶ きゅうり			
27	火	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			629	
			みそラーメン			○		ぶたにく みそ	ごま サラダあぶら	キャベツ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	みそラーメンのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はるまき			○		とりにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
			ほうれんそうとコーンのソテー						サラダあぶら	ほうれんそう カリフラワー コーン			
28	水		こめごパン		○	○			こめごパン			690	ウインナー : ひとり2ほん
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポテトスープ			○		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん パセリ	しょうゆ		
			ボイルドウインナー					ウインナー					
			ビーンズソテー		○	○		ツナ ひよこめ	サラダあぶら	えだまめ たまねぎ	コンソメ		
29	木	○	ごはん					ごはん			568		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			けんちんじる					とうふ あぶらあげ みそ	サラダあぶら	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく			
			いわしごまみそに					いわし みそ	ごま				
			さやいんげんのいためもの			○			サラダあぶら さとう	さやいんげん もやし にんじん			しょうゆ
30	金	○	ごはん					ごはん			595		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すきやき			○		ぶたにく とうふ	いたふ さとう	こんにゃく はくさい ねぎ ほししいたけ			しょうゆ
			しらすいりたまごやき	○		○		たまご しらす わかめ					
			ごぶづけ			○		くきわかめ		だいこん にんじん			
											月平均摂取量	616	
											八戸市摂取基準	650	

※ 栄養量は、日平均で計算し、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。

※ 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。

◎5月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、小松菜、ごぼう、なめこ、切り干し大根、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。

いろいろな食べ物がみんなのげんきをささえます

