

# 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



## ◎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

小学校

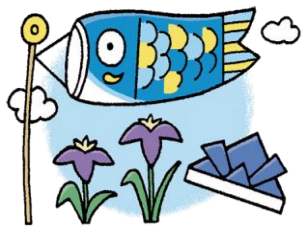
八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

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				
1	月	○	ごはん					ごはん				595			
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう							
			ほたてじる					ほたて とうふ みそ		にんじん ごぼう					
			あじのにつけ			○		あじ		たまごたけ こんにやく					
2	火	○	きりぼしだいこんのいためもの			○		さつまあげ	サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ	598	ドレッシング : クラス1ぼん		
			ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん							
			しおだしとんじるうどん		○	○		ぶたにく とうふ あぶらあげ	サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん	ねぎ しょうが			とりがらすープのもと	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう							
8	月	○	かぼちゃコロッケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ		598	にくしゅうまい : ひとり2こ		
			はなやさいサラダ							カリフラワー ブロッコリー					
			さウザンアイランドドレッシング						さウザンアイランドドレッシング						
			ごはん					ごはん							
9	火	○	ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう				596	ドレッシング : クラス1ぼん		
			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					
			にくしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ					
			さやいんげんのいためもの			○			ごま 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	
10	水	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			634	にくしゅうまい : ひとり2こ		
			タンメン			○		ぶたにく なんと		キャベツ はくさい	にんじん ピーマン			ねぎ	しおラーメンスープのもと
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう		きくらげ しなちく				ちゅうかスープのもと	
			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					
11	木	○	かいそうサラダ					わかめ		きゅうり にんじん		712			
			パンパンジードレッシング			○			パンパンジードレッシング						
			ごはん					ごはん							
			わかたけじる			○		わかめ		たけのこ				しょうゆ	
12	金	○	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	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	751		
			だしまきたまご	○				たまご							
			アーモンドカル					いわし	アーモンド ごま						
			おおむぎごはん					おおむぎごはん							
15	月	○	ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう				601			
			こうはくすましじる	○		○		はんぺん とりにく たまご	マロニー	ほししいたけ ほうれんそう	ねぎ			しょうゆ	
			こんさいりいわしフライ			○		いわし すけとうだら	パンこ なたねあぶら						
			にあえ			○	○	とうふ こんぶ	サラダあぶら	だいこん にんじん	ごぼう			しょうゆ	
16	火	○	けんさんこめこのかしわもち						かしわもち			663			
			ごはん					ごはん							
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう							
			だいこんとあぶらあげのみそじる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん	ねぎ				
17	水	○	もやしとちくわのいためもの	○		○		ちくわ	サラダあぶら さとう	もやし ピーマン	しょうゆ	628			
			スパゲッティ			○			スパゲッティ						
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか	サラダあぶら	たまねぎ にんじん	パセリ			クリームポタージュ	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう		ぶなしめじ				ベシヤメルソース	
18	木	○	ブロッコリーのソテー						サラダあぶら	ブロッコリー ヤングコーン	あかピーマン	602			
			みかんかん							みかん					
			ミルクパン		○	○			ミルクパン						
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう							
18	木	○	ポテトスープ			○		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ だいこん	パセリ	602			
			オムレツ	○				たまご							
			キャベツのソテー						サラダあぶら	キャベツ にんじん	ピーマン				
			ごはん					ごはん							
18	木	○	にしん			○		にしん		にんじん ごぼう	こんにやく ほししいたけ	602			
			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				
			にしん			○		にしん							

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

# 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



## ◎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

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			
19	金	○	ごはん ぎゅうにゅう なめこととうふのみそしる さけフライ ふきのふくめに		○			ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ ちくわ	ごはん パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう		なめこ だいこん ねぎ ふき こんにゃく にんじん	しょうゆ	606	毎月19日は、 食育の日です。
22	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ きりほ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 かまぼこ うずらたまご ぶたにく ぶたにく	ごはん ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ	たけのこ はくさい ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく たまねぎ コーン	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	しょうゆ	600	コーンしゅうまい : ひとり2こ
23	火	○	ちゅうぼそうどん ちゃんこうどん ぎゅうにゅう おからのにもものコロッケ ごぼうサラダ			○		ちゅうぼそうどん とりにく なんと ぎゅうにゅう おから ひじき	ちゅうぼそうどん でんぶん じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	しょうゆ	しょうゆ	642	
24	水	○	ごはん ぎゅうにゅう もやしとなまあげのみそしる とりにくとごぼうのあまからに さばしおやき オレンジ		○			ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく さば	ごはん さとう	もやし ぶなしめじ こまつな ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう ほししいたけ しょうが	しょうゆ	しょうゆ	621	
25	木	○	ごはん ぎゅうにゅう まりひめうしのすきやき しらすいりたまごやき しそあじひじき		○			ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ たまご しらす わかめ ひじき	ごはん いたふ さとう	こんにゃく はくさい しゆんぎく ねぎ ほししいたけ	しょうゆ	しょうゆ	648	
26	金	○	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとえのきたけのみそしる いかメンチカツ ごもくきんぴら		○			ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ みそ いか すけとうだら ぶたにく	ごはん パンこ なたねあぶら ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら ごはん	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ	しょうゆ	661	
29	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ひつつみ さわらさいきょうやき かぶときゅうりのすのもの ミックスナッツ		○			ぎゅうにゅう とりにく さわら みそ	ごはん ひつつみ じゃがいも さとう アーモンド カシューナッツ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ かぶ きゅうり	しょうゆ	しょうゆ	657	
30	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 パインかん		○			ちゅうかめん ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こうやどうふ さつまあげ	ちゅうかめん 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 パイン	ちゅうかスープのもと しょうゆ	しょうゆ	645	
31	水		コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さつまいもとまめの とうにゅうスープ ボイルドウィンナー アスパラガスサラダ フレンチドレッシング		○	○		ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ スキムミルク とうにゅう なまクリーム ウィンナー	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも さとう サラダあぶら	たまねぎ パセリ アスパラガス カリフラワー コーン フレンチドレッシング	ベシャメルソース クリームポタージュ	ウィンナー : ひとり2ほん ドレッシング : クラス1ほん	751	「さつまいもと 豆の豆乳スープ」は、 新しい料理です。

※ 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。

◎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。

◎5月分の青森県産品は、牛乳、牛肉、ぶた肉、卵、アスパラガス、春菊、パセリ、かぶ、ごぼう、なめこ、にんにく、ふき、ほたて、いかメンチカツ、コーンしゅうまい、県産米粉の柏もち、ごぼうサラダです。

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。

## 端午の節句と食べ物



5月5日は端午の節句です。しょうぶ湯に入って厄(やく)をはらい、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

