



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		
1	木	○	ごはん					ごはん				637	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チゲ					ぶたにく とうふ みそ	マロニー さとう	はくさい たら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく			
			だしまきたまご	○				たまご					
			こまつなとちくわのいためもの かたぬきチーズ	○		○		ちくわ チーズ	ごま サラダあぶら さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
2	金	○	ごはん					ごはん				632	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかめととうふのみそしる					わかめ とうふ みそ		ねぎ			
			たこメンチカツ			○		すけとうだら たこ	パンこ なたねあぶら	キャベツ			
			カミカミナムル			○			ごま ナムルドレッシング サラダあぶら	ごぼう きりぼしだいこん にんじん だいこん			
6	火	○	さつまいもチップス					さつまいもチップス				638	
			ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん					
			さんさいうどん			○		とりにく かまぼこ あぶらあげ		わらび みず たけのこ うど にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいメンチカツ			○		とりにく ぶたにく	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
7	水	○	さやいんげんのあぶらいため ゆきにんじんむしパン			○		さつまあげ	サラダあぶら	さやいんげん こんにやく	めんつゆ しょうゆ	612	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			スタミナとんじる			○		ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも いたふ	ごぼう キャベツ にんじん こんにやく ねぎ にんにく			
			いわしうめしょうゆに ほうれんそうのごまあえ			○		いわし	ごま	ほうれんそう もやし	ごまあえのもと		
8	木	○	ごはん					ごはん				661	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			せんべいじる			○		とりにく	おつゆせんべい	にんじん ごぼう たまぎたけ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに					さば みそ					
			キャベツのいためもの			○			サラダあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん	ちゅうかスープのもと		
9	金	○	ごはん					ごはん				624	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ながいもときりぼしだいこんのみそしる					あぶらあげ なんごうさんみそ	ながいも	きりぼしだいこん こまつな にんじん ねぎ			
			はるまき			○		とりにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ もやし			
			ごもくきんぴら			○		ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにやく	しょうゆ		
12	月	○	ごはん					ごはん				625	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいこんとなまあげのみそしる					なまあげ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ			
			いかスタミナたつた			○		いか	でんぷん なたねあぶら				
			やさいのあまぎあえ れいとうフレッシュパイン							キャベツ きゅうり もやし パイン			
13	火	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			663	ショウロンポー : ひとり2こ ドレッシング : クラス1ぼん
			うまにちゅうかそば	○		○		ぶたにく うずらたまご なると	でんぷん	はくさい にんじん ピーマン ほししいたけ さやえんどう しょうが にんにく	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ショウロンポー かいそうサラダ			○		ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ			
			わふうドレッシング					わかめ	わふうドレッシング	もやし にんじん			
14	水		くろコッペパン		○	○			くろコッペパン			671	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポトフ					ウインナー	じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん パセリ			
			てりやきチキン			○		とりにく					
			ビーンズソテー					ベーコン ひよこまめ	サラダあぶら	えだまめ あかピーマン			
15	木	○	ごはん					ごはん				620	ししゃもかんろに : ひとり2び
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいつみれいりすましじる			○		たら なると	パンこ マロニー	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ	しょうゆ		
			こんさいとぶたにくのかんこくふうに			○		ぶたにく みそ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん れんこん ごぼう にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ		
			こもちししゃもかんろに			○		こもちししゃも					
16	金	○	ごはん					ごはん				613	16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。 「長いものなんばん みそ炒め」は新しい 料理です。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほたてとやさいのだしかつみそしる					ほたて とうふ みそ なんごうさんみそ		にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう			
			ごもくあつやきたまご	○		○		たまご ひじき		ほうれんそう にんじん			
			ながいものなんばんみそいため			○		ぶたにく	ながいも サラダあぶら	だいこん にんじん	なんばんみそ しょうゆ		
りんごゼリー					りんごゼリー								



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		
19	月	○	ごはん					ごはん				592	毎月19日は、 食育の日です。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			よしのじる			○		とりにく とうふ あぶらあげ	でんぶん	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			いわしさんぺいに			○		いわし			さけかす		
			キャベツときゅうりのおかかあえ プルーン			○		かつおぶし		キャベツ きゅうり プルーン			
20	火	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				625	あげぎょうざ : ひとり2こ
			ぶたにくとやさいのとんこつラーメン			○		ぶたにく とうにゅう みそ		キャベツ もやし にんじん コーン たら ねぎ しょうが にんにく	とんこつラーメン スープ ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			あげぎょうざ			○		ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ たら			
			カリフラワーのしおゆで							カリフラワー			
21	水	○	ごはん					ごはん				628	にくだんご : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			タイプーエン		○	○		ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ	マロニー	にんじん はくさい ねぎ きくらげ にんにく しょうが	とりがらスープのもと しおラーメンスープの もと ちゅうかスープのもと		
			やさしいりにくだんご			○		とりにく	パンこ	たまねぎ にんじん			
			ふきのふくめに	○		○		ちくわ	さとう	ふき こんにやく にんじん	しょうゆ		
22	木		ごはん					ごはん				653	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポークカレー		○	○		ぶたにく スキムミルク	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			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			
			ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん			
23	金	○	ごはん					ごはん				598	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツとえのきたけのみそしる					あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
			こうやどうふのごもくに			○		こうやどうふ とりにく	さとう サラダあぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ		
			さけしおやき ミニピーチゼリー					さけ	ミニピーチゼリー				
26	月	○	ごはん					ごはん				634	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうとたまねぎのみそしる					みそ	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ			
			キムチいため			○		ぶたにく なまあげ	さとう サラダあぶら	もやし たら にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ		
			にしんみぞれに			○		にしん		だいこん			
27	火	○	きしめん(めん)			○		きしめん				601	
			きしめん			○		とりにく かまぼこ 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					
			おからコロッケ			○		おから	じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			アスパラガスのソテー	○	○			ロースハム	サラダあぶら	アスパラガス キャベツ にんじん			
28	水		こめこパン		○	○		こめこパン				591	ミニトマト : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ			○		ぶたにく	ワンタン	にんじん はくさい もやし ほししいたけ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			チキンピカタ	○	○	○		とりにく たまご チーズ	こむぎこ				
			ミニトマト							ミニトマト			
29	木	○	ごはん					ごはん				598	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			どさんこじる			○	○	ぶたにく みそ	じゃがいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	みそラーメンのもと ちゅうかスープのもと		
			こんさいりしのだに			○		あぶらあげ とりにく		にんじん たまねぎ			
			もやしのうめあえ						さとう	もやし きゅうり うめ			
30	金	○	ごはん					ごはん				606	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとじゃがいものみそしる					みそ	じゃがいも	はくさい ぶなしめじ にんじん			
			マーボーどうふ			○		とうふ ぶたにく だいず	サラダあぶら でんぶん	しょうが ほししいたけ たら ねぎ	マーボーどうふのもと しょうゆ		
			ごぶづけ			○		くきわかめ		だいこん にんじん			

※ 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	625
八戸市摂取基準	650

◎ごはんと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。

◎6月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、ミニトマト、キャベツ、大根、切り干し大根、長ねぎ、白菜、にんにく、ふき、梅、豆腐、ほたて、野菜入り肉団子、五目厚焼き卵、りんごゼリー、雪にんじん蒸しパン、なんばんみそ、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。

