



# 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・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

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Cを多く含む	その他		
4	火	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			663	
			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					
			かぼちゃコロケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ			
			アスパラガスのソテー			○	○		サラダあぶら	アスパラガス ブロッコリー きピーマン	コンソメ		
5	水	○	ごはん					ごはん				589	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 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		
			にくだんご			○		ぶたにく とりにく		たまねぎ			
			ひきこんぶのにつけ			○		ひきこんぶ さつまあげ	さとう	にんじん	しょうゆ		
6	木	○	ごはん					ごはん				650	
			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	でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに					さば みそ					
			やさいのあまずあえ							キャベツ きゅうり もやし			
7	金	○	ごはん					ごはん				618	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			こまつなとうやどうふのみそしる					こうやどうふ みそ		こまつな はくさい にんじん			
			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			
			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 さやいんげん こんにやく	しょうゆ		
10	月	○	ごはん					ごはん				636	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			わかめとじゃがいものみそしる					わかめ みそ	じゃがいも	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		
			いわしうめしょうゆに			○		いわし		うめ			
11	火		スパゲッティ			○		スパゲッティ				678	
			スープスパゲッティ			○	○	ベーコン いか チーズ なまクリーム スキムミルク	サラダあぶら	たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ	クリームポタージュ ペシャメルソース		
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダあぶら	ブロッコリー きピーマン あかピーマン			
			パインかん							パイン			
12	水		こめこパン			○	○	こめこパン				595	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			こまつなスープ				○	ベーコン	マロニー	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			オムレツ			○		たまご					
			とりにくとまめのイタリアふう			○	○	とりにく だいたい きんときまめ	サラダあぶら	たまねぎ トマト にんにく	コンソメ		
13	木	○	ごはん					ごはん				642	あじフライは、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					
			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 にんじん キャベツ こんにやく ねぎ にんにく			
			あじフライ			○		あじ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
			ほうれんそうのごまあえ			○		ごま		ほうれんそう もやし	ごまあえのもと		
14	金	○	ごはん					ごはん				624	14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。 
			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 ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			けんさんあつやきたまご			○	○	たまご					
			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		
17	月	○	ごはん					ごはん				586	こもちししゃもしおやき : ひとり2び 
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			ほたてじる			○		ほたて わかめ		かぶ	しょうゆ		
			ぶたにくとだいたいのみそに			○		ぶたにく なまあげ だいたい みそ	さといも サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく ピーマン	しょうゆ		
			こもちししゃもしおやき					こもちししゃも					
18	火	○	ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん				575	
			ちゃんこうどん			○		とりにく なると あぶらあげ	でんぷん	だいこん にんじん キャベツ たもぎたけ 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			
			さやいんげんのごまいため			○		さつまあげ	サラダあぶら ごま	さやいんげん こんにやく	ごまあえのもと		



# 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・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

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Cを多く含む	その他		
19	水	○	ごはん ぎゅうにゅう やながわもどき さけしおやき ふきのいたためもの		○			ぎゅうにゅう ぶたにく こうや豆腐 たまご さけ さつまあげ	ごはん さとう サラダあぶら さとう	ごぼう たまねぎ こんにやく ふき れんこん にんじん	しょうゆ しょうゆ	651	さけしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
20	木		ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ベジタブルソテー ふくじんづけ		○			ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ウインナー ひよこまめ	ごはん じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら	たまねぎ にんじん カリフラワー コーン えだまめ あかピーマン だいこん なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ コンソメ	683	
21	金	○	ごはん ぎゅうにゅう ささげのみそしる いわしりんごに きりぼしだいこんのオイスターソースいため コインチーズ		○			ぎゅうにゅう あぶらあげ なんごうさんみそ いわし ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	さやいんげん たまねぎ りんご きりぼしだいこん もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ	627	コインチーズ：ひとり2こ 
24	月	○	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくととうふのチャンプルー にしんみぞれに ミニピーチゼリー		○			ぎゅうにゅう もずく たら とりにく とうふ たまご かつおぶし にしん	ごはん パンこ サラダあぶら ミニピーチゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ もやし なら にんにく しょうが だいこん	しょうゆ ちゅうかスープのもと とりがらスープのもと しょうゆ	594	
25	火	○	ちゅうかそば タンメン ぎゅうにゅう いかスタミナたつた カラフルサラダ サウザンアイランドドレッシング		○			ちゅうかめん ぶたにく なんと ぎゅうにゅう いか	ちゅうかめん でんぶん なたねあぶら	キャベツ はくさい にんじん もやし ねぎ しなちく カリフラワー えだまめ コーン あかピーマン	しおラーメンスープのもと ちゅうかスープのもと	596	「とり肉と豆腐のチャンプルー」は、新しい料理です。 ドレッシング：クラス1ぼん
26	水		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポトフ てりやきチキン ごぼうサラダ		○	○		ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	コッペパン いちごジャム じゃがいも ごま マヨネーズ	だいこん たまねぎ にんじん パセリ ごぼう にんじん		695	
27	木	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとなまあげのみそしる いりどり いそはなたまごまき		○			ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく たまご あおりのり	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	だいこん にんじん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ さやいんげん にんじん	しょうゆ	593	
28	金	○	ごはん ぎゅうにゅう チゲ あげぎょうざ かんこくふうサラダ ナムルドレッシング		○			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	ごはん マロニー さとう こむぎこ なたねあぶら ナムルドレッシング	はくさい なら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく キャベツ なら ほうれんそう もやし にんじん		636	あげぎょうざ：ひとり2こ ドレッシング：クラス1ぼん

毎月19日は食育の日です。

「とり肉と豆腐のチャンプルー」は、新しい料理です。

月平均摂取量	628
八戸市摂取基準	650

※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。

◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、

きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、切り干し大根、にんにく、ふき、ほたて、いわしりんご煮、県産厚焼き卵、

あおもりプリン、なんばんみそ、ごぼうサラダ、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。

## 6月は食育月間



### 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食事をおいしく食べて元気に過ごすためには、歯と口が健康でなければなりません。よくかんで食べることは、むし菌予防などに効果があり、健康づくりの第一歩となります。右のようなことを心がけて、歯と口の健康を守りましょう。



ひとくち30回をめやすによくかんでからのみこむ。



かみごたえのあるものや歯をじょうぶにするものを食べる。



食べたあとはいねいに歯みがきをする。