



# 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

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		
2	月	○	ごはん					ごはん				605	 1日は防災の日
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとあぶらあげのみそしる					とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな にんじん			
			ちくぜんに			○		とりにく	サラダあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	しょうゆ		
			しそあじひじき ミニようなしゼリー			○		ひじき		さやいんげん ほししいたけ しそ			
3	火	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				692	ドレスリング : クラス1ぼん
			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	みそラーメンのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			かぼちゃコロッケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ			
			カラフルサラダ パンパンジードレッシング			○				カリフラワー えだまめ コーン あかピーマン			
4	水		こめこパン		○	○		こめこパン				622	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チンゲンサイスープ			○		ぶたにく	マロニー	チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			とうふハンバーグ			○		とうふ とりにく		しょうが			
			なつやさいのアラビアータ			○		ベーコン	フィジリ サラダあぶら	たまねぎ なす たまねぎ ピーマン トマト	デミグラスソース		
5	木	○	ごはん					ごはん				621	
			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	じゃがいも	キャベツ えのきたけ			
			にんじんのこあえ			○		たらこ こうやどうふ	さとう	にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ		
			にしんてりに			○		にしん					
6	金	○	ごはん					ごはん				667	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうときのこのスープ	○		○		たまご	でんぶん	ほうれんそう ぶなしめじ にんじん たまねぎ	しょうゆ		
			はるまき			○		ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
			きりほしだいこんのオイスターソースいため			○		ぶたにく	サラダあぶら ごまあぶら	きりほしだいこん もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ		
9	月	○	ごはん					ごはん				638	 お月見 献立
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			いものこじる			○		ぶたにく	さといも さとう	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ		
			だしまきたまご	○				たまご		ぶなしめじ			
			さやいんげんのいためもの けんさんこめこのつきみだんご			○			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	火		スパゲッティ			○		スパゲッティ				657	ミニトマト : ひとり2こ
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか 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 ベシヤメルソース		
			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			
			ミニトマト							ミニトマト			
11	水	○	ごはん					ごはん				600	
			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					あぶらあげ みそ	じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ			
			いわしうめおかかにか			○		いわし かつおぶし		うめ			
			えだまめとこんにやくのしらあえ			○			ごま	えだまめ こんにやく にんじん	しらあえのもと しょうゆ		
12	木		ごはん					ごはん				697	 16日は敬老の日
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キーマカレー			○	○	ぶたにく だいたいミート だいたい 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 ピーマン えだまめ	カレールウ ホワイトルウ		
			ゼリーいりフルーツポンチ						りんごゼリー	もも パイン			
			ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん			
13	金	○	ごはん					ごはん				637	こもちししゃも からあげ : ひとり2び
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なめこととうふのみそしる					とうふ あぶらあげ みそ		なめこ たまねぎ ねぎ			
			こもちししゃもからあげ	○		○		こもちししゃも	こむぎこ なたねあぶら				
			やさいのあまずあえ							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。

「にんじんの子とえ」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

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		
17	火	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			602	キャンディチーズ : ひとり2こ 
			きのこあんかけうどん			○		とりにく かまぼこ あぶらあげ	でんぷん	はくさい ほししいたけ ぶなしめじ たもぎたけ にんじん ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			コーンフライ			○			こむぎこ パンこ なたねあぶら	コーン			
			ブロッコリーのごまあえ キャンディチーズ			○		チーズ	ごま	ブロッコリー にんじん	ごまあえのもと		
18	水		コッペパン			○	○		コッペパン			602	ドレッシング : クラス1ぼん  毎月19日は、 食育の日です。
			いちごジャム						いちごジャム				
			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			
			ミートソースいりオムレツ	○	○			たまご かまぼこ ひよこまめ		ピーマン たまねぎ			
			ビーンズサラダ					あかいんげんまめ あおえんどうまめ		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	○	ごはん					ごはん			633	にくしゅうまい : ひとり2こ	
			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 なら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく			
			にくしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
20	金	○	ほうれんそうとツナのびたし			○		ツナ		ほうれんそう もやし にんじん	めんつゆ しょうゆ	622	「かねんしゅい」は、 宮崎県の郷土料理です。
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			かねんしゅい			○		なまあげ	さつまいも じゃがいも	だいこん にんじん たもぎたけ ねぎ	しょうゆ		
			いわしごまみそに ふきのいためもの			○		いわし みそ	ごま	サラダあぶら さとう	ふき にんじん こんにやく		
24	火	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			661	「ほたてと県産野菜 つみれのすまし汁」は、 新しい料理です。
			じゃじゃめん			○		ぶたにく みそ	ラード さとう でんぷん	ねぎ しょうが	ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			やさいのうまに パインかん			○		こうやどうふ さつまあげ	じゃがいも さとう	にんじん さやいんげん だいこん	しょうゆ		
25	水	○	ごはん					ごはん			572		
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			ほたてとけんさんやさいつみれのすまし汁			○		ほたて すけとうだら わかめ		キャベツ ねぎ かぶ ほししいたけ			しょうゆ
			ビビンバ			○		ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく			やきにくのたれ しょうゆ
26	木	○	いそはなたまごまき	○	○			たまご あおりのり	にんじん			652	
			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 にんじん キャベツ ねぎ こんにやく にんにく			
			しのだに	○	○			あぶらあげ すけとうだら たまご		にんじん			
27	金	○	だいこんのそぼろに りんご			○		とりにく だいちミート	さとう でんぷん	だいこん だいこんな りんご	しょうゆ	629	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			にらとうふじる			○		とりにく とうふ		たまねぎ なら ほししいたけ	しょうゆ		
30	月	○	さばのみそに 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 にんじん	しょうゆ	632	あじフライは、 ほねにきをつけて たべましよう。
			ごはん					ごはん					
			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		
くきわかめのいためもの			○		あじ	パンこ こむぎこ なたねあぶら							
	くきわかめ さつまあげ			○		サラダあぶら さとう	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	634
八戸市摂取基準	650

◎ごはんとも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!