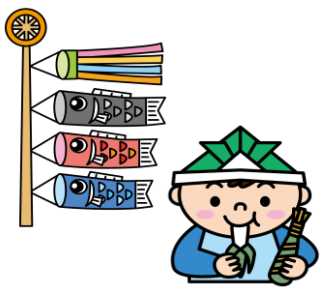
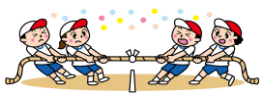


5月 分献立のお知らせ
（基本食）

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



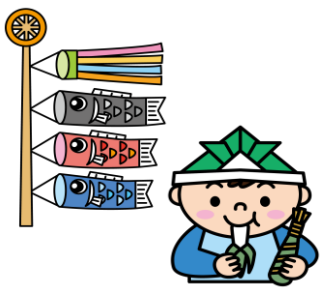
①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に〇印をつけています。
③主食（ごはん、パン、めん）は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性（コンタミネーション）があります。

2025年度　　中学校　　八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel：0178(28)1711

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー（kcal）	備考
1	木	〇	中細うどん			〇			中細うどん			739	
			塩だし豚汁うどん		〇	〇		ぶた肉　豆腐　油揚げ	サラダ油　ごま油	ごぼう　大根　にんじん ねぎ　しょうが	とりがらスープの素		
			牛乳		〇			牛乳					
			コーンフライ			〇			小麦粉　パン粉　なたね油	コーン			
			ほうれん草のおかか煮			〇		かつお節		ほうれん草　もやし にんじん	しょうゆ		
			ポケットチーズ		〇			チーズ					
2	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			886	ドレッシング ：クラス１本
			ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
			牛乳		〇			牛乳					
			さつまいもと豆の豆乳スープ		〇	〇		ベーコン　ひよこ豆 赤いんげん豆 豆乳 青えんどう豆 スキムミルク　生クリーム	さつまいも　砂糖 サラダ油	玉ねぎ　パセリ	ベシャメルソース クリームポタージュ		
			照り焼きチキン			〇		とり肉					
			アスパラガスサラダ							アスパラガス　コーン カリフラワー　にんじん			
			フレンチドレッシング						フレンチドレッシング				
7	水	〇	ご飯						ご飯			880	
			牛乳		〇			牛乳					
			紅白すまし汁	〇		〇		はんぺん　とり肉　卵	マロニー	干ししいたけ　ほうれん草 ねぎ	しょうゆ		
			根菜入りいわしフライ			〇		いわし　すけとうだら とり肉	パン粉　なたね油				
			煮和え		〇	〇		豆腐　こんぶ	サラダ油　砂糖	大根　にんじん　ごぼう	しょうゆ		
			県産米粉の柏もち						柏もち				
8	木	〇	中華そば			〇			中華めん			794	ミニトマト ：１人２個
			じゃじゃめん			〇		ぶた肉　みそ	ラード　砂糖　でんぷん	ねぎ　しょうが	中華スープの素		
			牛乳		〇			牛乳					
			野菜のうま煮			〇		高野豆腐　さつま揚げ	じゃがいも　砂糖	にんじん　さやいんげん 大根	しょうゆ		
			ミニトマト							ミニトマト			
9	金	〇	ご飯						ご飯			717	
			牛乳		〇			牛乳					
			山海汁					ほたて　わかめ　豆腐　みそ		かぶ　ぶなしめじ			
			信田煮			〇		油揚げ　とり肉		にんじん　玉ねぎ			
			切り干し大根の炒め物	〇		〇		ちくわ	サラダ油　砂糖	切り干し大根　にんじん	しょうゆ		
12	月	〇	ご飯						ご飯			728	**さわら西京焼きは、骨に気をつけて食べましょう。**
			牛乳		〇			牛乳					
			ひっつみ			〇		とり肉	ひっつみ　じゃがいも	ごぼう　にんじん 干ししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			さわら西京焼き					さわら　みそ					
			かぶときゅうりの酢の物						砂糖	かぶ　きゅうり			
13	火	〇	ご飯						ご飯			769	肉団子 ：１人２個
			牛乳		〇			牛乳					
			もやしと油揚げのみそ汁					油揚げ　みそ		もやし　キャベツ　ねぎ			
			彩り野菜の肉団子			〇		とり肉	パン粉	ごぼう　ねぎ			
			枝豆とこんにゃくの白和え			〇			ごま	枝豆　こんにゃく にんじん	白和えの素 しょうゆ		
			納豆			〇		納豆			納豆のたれ		
14	水	〇	ご飯						ご飯			702	
			牛乳		〇			牛乳					
			なめこと豆腐のみそ汁					豆腐　みそ		なめこ　大根　ねぎ			
			いわし梅しょうゆ煮			〇		いわし		梅			
			小松菜とさつま揚げの炒め物			〇		さつま揚げ	サラダ油　砂糖	小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ		
			ミニ洋梨ゼリー						ミニ洋梨ゼリー				
15	木	〇	中細うどん			〇			中細うどん			733	
			きつねうどん			〇		とり肉　油揚げ		干ししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		〇			牛乳					
			白花豆コロッケ		〇	〇		白花豆	パン粉　なたね油				
			にんじんしりしり	〇		〇		ツナ　卵	サラダ油	にんじん　玉ねぎ	しょうゆ		
16	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			824	ドレッシング ：クラス1本
			いちごジャム						いちごジャム				
			牛乳		〇			牛乳					
			ミネストローネ			〇		ベーコン　大豆	マカロニ　じゃがいも 砂糖	にんじん　玉ねぎ　大根菜 トマト　にんにく			
			オムレツ	〇				卵					
			カラフルサラダ							カリフラワー　枝豆 コーン　にんじん			
			コーンクリーミードレッシング						コーンクリーミードレッシング				
19	月	〇	ご飯						ご飯			781	子持ちししゃもから揚げ ：１人２尾
			牛乳		〇			牛乳					
			小松菜と豆腐のみそ汁					豆腐　油揚げ　みそ		小松菜　玉ねぎ			
			子持ちししゃもから揚げ	〇		〇		子持ちししゃも	小麦粉　なたね油				
			きんぴらごぼう			〇		ぶた肉	ごま　サラダ油　砂糖	ごぼう　にんじん こんにゃく	しょうゆ		

「県産米粉の柏もち」は、少しずつよくかんで食べましょう。

毎月19日は食育の日です。

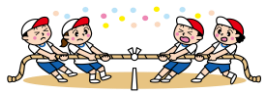


5月 分献立のお知らせ
（基本食）

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

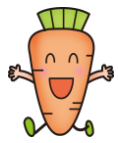
◎アレルギー表示の見方について



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〇印をつけています。
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　　中学校　　八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel：0178(28)1711

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー（kcal）	備考
20	火	〇	ご飯						ご飯			755	
			牛乳		〇			牛乳					
			こしね汁					ぶた肉　油揚げ　みそ	里いも　サラダ油	にんじん　ごぼう　ねぎ こんにゃく　干ししいたけ			
			にしんみぞれ煮			〇		にしん		大根			
			ひじきの炒め物			〇		ひじき　大豆　さつま揚げ	砂糖　サラダ油	にんじん	しょうゆ		
21	水	〇	ご飯						ご飯			740	
			牛乳		〇			牛乳					
			すき焼き			〇		ぶた肉　豆腐	板ふ　砂糖	こんにゃく　白菜　ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ		
			しらす入り卵焼き	〇		〇		卵　しらす　わかめ					
			ごぶ漬			〇		くきわかめ		大根　にんじん			
22	木	〇	中華そば			〇			中華めん			757	
			みそラーメン			〇		ぶた肉　みそ	ごま　サラダ油	キャベツ　もやし　ねぎ にんじん　にら　しょうが にんにく	みそラーメンの素		
			牛乳		〇			牛乳					
			春巻			〇		とり肉	小麦粉　なたね油	キャベツ　にんじん			
			ほうれん草とコーンのソテー						サラダ油	ほうれん草　カリフラワー コーン			
23	金		ご飯						ご飯			861	
			牛乳		〇			牛乳					
			チキンカレー		〇	〇		とり肉　スキムミルク	じゃがいも　サラダ油	玉ねぎ　にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			ゼリー入りフルーツポンチ						りんごゼリー	もも　パイン			
			福神漬			〇				大根　なす　れんこん			
26	月	〇	ご飯						ご飯			707	
			牛乳		〇			牛乳					
			けんちん汁					豆腐　油揚げ　みそ	サラダ油	大根　ごぼう　にんじん こんにゃく			
			いわしごまみそ煮					いわし　みそ	ごま				
			さやいんげんの炒め物			〇			サラダ油　砂糖	さやいんげん　もやし にんじん	しょうゆ		
27	火	〇	ご飯						ご飯			746	コーン しゅうまい ：１人２個
			牛乳		〇			牛乳					
			わかめスープ			〇		とり肉　わかめ　なると	春雨	キャベツ　ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			切り干し大根入りビビンバ			〇		ぶた肉	ごま　砂糖　サラダ油 ごま油	切り干し大根　ほうれん草 もやし　にんじん にんにく	焼肉のたれ しょうゆ		チーズ ：１人２個
			コーンしゅうまい			〇		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ　コーン			
			キャンディチーズ		〇			チーズ					
28	水	〇	ご飯						ご飯			796	ソース ：クラス２本
			牛乳		〇			牛乳					
			キャベツと生揚げのみそ汁					生揚げ　みそ		キャベツ　にんじん　ねぎ			
			コロッケ			〇			じゃがいも　パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ソース								ソース		
			花野菜ソテー		〇	〇			サラダ油	カリフラワー ブロッコリー	コンソメ		
29	木		スパゲッティ			〇			スパゲッティ			913	ドレッシング ：クラス１本
			スパゲッティミートソース			〇		ぶた肉　大豆	サラダ油	玉ねぎ　ピーマン トマトピューレー	ミートソース		
			牛乳		〇			牛乳					
			ツナオムレツ	〇		〇		卵　ツナ		玉ねぎ			
			きゅうりともやしのサラダ							きゅうり　にんじん もやし			
			バンバンジードレッシング			〇			バンバンジードレッシング				
30	金		米粉パン		〇	〇			米粉パン			812	ウインナー ：１人２本
			牛乳		〇			牛乳					
			ポテトスープ			〇		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ　大根　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		〇	〇		ツナ　ひよこ豆	サラダ油	枝豆　玉ねぎ	コンソメ		



月平均摂取量	782
八戸市摂取基準	830

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

※　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。

◎5月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、アスパラガス、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、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。