

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

中学校

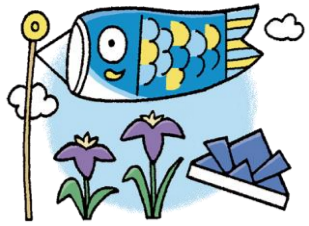
八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示				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	月	○	ご飯					ご飯				776	
			牛乳		○			牛乳					
			もやしと生揚げのみそ汁					生揚げ みそ		もやし ぶなしめじ 小松菜 ねぎ			
			とり肉とごぼうの甘辛煮				○	とり肉	砂糖	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう 干しいたけ しょうが	しょうゆ		
			さば塩焼き					さば					
			オレンジ							オレンジ			
2	火	○	ご飯					ご飯				735	肉しゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			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			
			肉しゅうまい				○	ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
			さやいんげんの炒め物					ごま サラダ油 砂糖	さやいんげん もやし にんじん	しょうゆ			
8	月	○	ご飯					ご飯				923	
			牛乳		○			牛乳					
			紅白すまし汁			○	○	はんぺん とり肉 卵	マロニー	干しいたけ ほうれん草 ねぎ	しょうゆ		
			根菜入りいわしフライ				○	いわし すけとうだら とり肉	パン粉なたね油				
			煮和え					豆腐 こんぶ	サラダ油	大根 にんじん ごぼう	しょうゆ		
			県産米粉の柏もち					柏もち					
9	火		大麦ご飯					大麦ご飯				913	
			牛乳		○			牛乳					
			チキンカレー			○	○	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		
			ベジタブルソテー				○	ウインナー	サラダ油	ブロッコリー コーン 枝豆 赤ピーマン	コンソメ		
			福神漬							大根 なす れんこん			
10	水	○	ご飯					ご飯				734	
			牛乳		○			牛乳					
			ほたて汁					ほたて 豆腐 みそ		にんじん ごぼう たもぎたけ こんにゃく			
			あじの煮つけ				○	あじ					
			切り干し大根の炒め物					さつまあげ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ		
11	木	○	中細うどん				○	中細うどん				780	ドレッシング : クラス1本
			塩だし豚汁うどん				○	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	とりがらすープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			かぼちゃコロッケ				○		パン粉なたね油	かぼちゃ			
			花野菜サラダ							カリフラワー ブロッコリー			
			サウザンアイランドドレッシング						サウザンアイランドドレッシング				
			ココアワッフル	○	○	○		ココアワッフル					
12	金	○	ご飯					ご飯				773	
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と高野豆腐のみそ汁					高野豆腐 みそ		小松菜 にんじん 玉ねぎ			
			とりのしょうが焼き					とり肉		しょうが			
			キャベツの彩り煮					サラダ油	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン オレンジピーマン	中華スープの素			
			型抜きチーズ		○			チーズ					
15	月	○	ご飯					ご飯				763	
			牛乳		○			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 こんにゃく 干しいたけ ねぎ			
			にしん照り煮				○	にしん					
			ひじきの炒め物				○	ひじき 大豆 さつまあげ	砂糖 サラダ油	にんじん	しょうゆ		
16	火	○	ご飯					ご飯				785	
			牛乳		○			牛乳					
			若竹汁				○	わかめ		たけのこ	しょうゆ		
			ぶた肉と生揚げのみそ炒め	○			○	ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ	サラダ油 砂糖	キャベツ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ しょうが	しょうゆ		
			だし巻き卵		○			卵					
			アーモンドカル					いわし	アーモンド ごま				
17	水	○	ご飯					ご飯				771	
			牛乳		○			牛乳					
			なめこと豆腐のみそ汁					豆腐 みそ		なめこ 大根 ねぎ			
			さけフライ				○	さけ	パン粉 小麦粉 なたね油				
			ふきの含め煮	○		○		ちくわ	砂糖	ふき こんにゃく にんじん	しょうゆ		
18	木	○	中華そば				○	中華めん				803	
			じゃじゃめん				○	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		○			牛乳					
			野菜のうま煮				○	高野豆腐 さつまあげ	じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん 大根	しょうゆ		
			パイン缶							パイン			

「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

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				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		コッペパン		○			コッペパン				935	ウイナー : 1人2本 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		○			牛乳					
			さつまいもと豆の豆乳スープ			○	○	ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 スキムミルク 豆乳 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		
			ボイルドウィンナー					ウィンナー					
			アスパラガスサラダ							アスパラガス カリフラワー コーン			
22	月	○	ごはん					ごはん				836	毎月19日は、 食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			ひつつみ				○	とり肉	ひつつみ 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			
			ミックスマッツ						アーモンド カシューナッツ				
23	火	○	ごはん					ごはん				787	ミニトマト : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			わかめスープ				○	わかめ	ごま	キャベツ もやし ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			肉団子と野菜の甘酢炒め				○	とり団子	なたね油 砂糖 でんぷん サラダ油	玉ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ピーマン	ずぶたソース しょうゆ		
			ミニトマト							ミニトマト			
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
24	水	○	ごはん					ごはん				752	
			牛乳		○			牛乳					
			ほうれん草と豆腐のみそ汁					豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ			
			ほっけ塩焼き					ほっけ					
			れんこんとつきこんにゃくの金平	○		○		ちくわ	ごま サラダ油 砂糖	れんこん にんじん こんにゃく	しょうゆ		
			納豆			○		納豆			納豆のたれ		
25	木	○	中華そば			○		中華めん				710	ドレッシング : クラス1本
			タンメン				○	ぶた肉 なんと		キャベツ 白菜 にんじん ピーマン ねぎ きくらげ しなちく	塩ラーメンスープの素 中華スープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			春巻			○		とり肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			
			海藻サラダ					わかめ		きゅうり にんじん			
			パンパンジードレッシング			○			パンパンジードレッシング				
26	金	○	ごはん					ごはん				798	
			牛乳		○			牛乳					
			大根と油揚げのみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	大根 にんじん ねぎ			
			さばみぞれ煮			○		さば		大根			
			もやしとちくわの炒め物	○		○		ちくわ	サラダ油 砂糖	もやし ピーマン	しょうゆ		
			ミニ洋梨ゼリー						ミニ洋梨ゼリー				
29	月	○	ごはん					ごはん				756	コーンしゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			中華スープ	○		○		かまぼこ うずら卵		たけのこ 白菜 ねぎ 干ししいたけ	中華スープの素 しょうゆ		
			切り干し大根入りビビンバ				○	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		
			コーンしゅうまい				○	ぶた肉	小麦粉	たまねぎ コーン			
30	火	○	ごはん					ごはん				797	
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツとえのきたけのみそ汁					高野豆腐 油揚げ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
			いかメンチカツ				○	いか すけとうだら	パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			五日きんぴら				○	ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ		
31	水	○	ごはん					ごはん				804	
			牛乳		○			牛乳					
			まりひめ牛のすき焼き				○	牛肉 焼き豆腐	板ふ 砂糖	こんにゃく 白菜 春菊 ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ		
			しらす入り卵焼き	○		○		卵 しらす わかめ					
			しそ味ひじき				○	ひじき		しそ			

※ 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	797
八戸市摂取基準	830

◎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。

◎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。

