



# 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・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

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		
1	水	○	ご飯						ご飯			766	
			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							
2	木		スパゲッティ			○			スパゲッティ			901	ドレッシング : クラス2本
			スパゲッティミートソース			○		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		○			牛乳					
			きゅうりともやしのサラダ							きゅうり にんじん もやし			
			パンバンジードレッシング			○			パンバンジードレッシング				
もも缶							もも						
7	火	○	ご飯						ご飯			920	
			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 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	水	○	ご飯						ご飯			770	肉団子 : 1人2個
			牛乳		○			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			○		とり肉	パン粉	ごぼう ねぎ			
			枝豆とこんにゃくの白和え			○			ごま	枝豆 こんにゃく にんじん	白和えの素 しょうゆ		
カシューナッツ						カシューナッツ							
9	木	○	中華そば			○			中華めん			827	
			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		
			パイン缶							パイン			
10	金	○	ご飯						ご飯			787	子持ちししゃもから揚げ : 1人2尾
			牛乳		○			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	○		○		子持ちししゃも	小麦粉なたね油				
			きんぴらごぼう			○		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		
13	月	○	ご飯						ご飯			734	
			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			
14	火	○	ご飯						ご飯			713	
			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			
			つくねハンバーグ	○		○		とり肉		玉ねぎ			
			小松菜とさつま揚げの炒め物			○		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		
15	水	○	ご飯						ご飯			759	コーンしゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			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			
			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			
16	木	○	きしめん(めん)			○			きしめん			760	
			きしめん			○		とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 干しいたけ たまぎたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			白花豆コロッケ			○	○	白花豆	パン粉なたね油				
			れんこんのマヨ炒め	○		○		ベーコン	サラダ油 マヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん にんにく	しょうゆ		
17	金		コッペパン		○	○			コッペパン			922	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		
			照り焼きチキン			○		とり肉					
			アスパラガスサラダ							アスパラガス カリフラワー コーン			
フレンチドレッシング						フレンチドレッシング							

「れんこんのマヨ炒め」は、新しい料理です。

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



## ◎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

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		
20	月	○	ご飯						ご飯			717	
			牛乳		○			牛乳					
			山海汁					ほたて わかめ 豆腐 みそ		かぶ ぶなしめじ			
			根菜入り信田煮			○		油揚げ とり肉		にんじん 玉ねぎ			
21	火		切り干し大根の炒め物			○		さつま揚げ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ	907	
			大麦ご飯						大麦ご飯				
			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	カレールー ホワイトルー		
22	水	○	ゼリー入りフルーツポンチ						りんごゼリー	もも パイン		724	
			福神漬			○				大根 なす れんこん			
			ご飯						ご飯				
			牛乳		○			牛乳					
23	木	○	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		740	
			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			○			サラダ油 砂糖	さやいんげん もやし にんじん	しょうゆ		
			オレンジ							オレンジ			
24	金	○	中細うどん			○			中細うどん			758	キャンディチーズ : 1人2個 
			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	とりがらスープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			コーンフライ			○			小麦粉 パン粉なたね油	コーン			
27	月	○	ほうれん草のおかか煮	○		○		ちくわ かつお節		ほうれん草 もやし	しょうゆ	779	ミニトマト : 1人2個
			キャンディチーズ		○			チーズ					
			ご飯						ご飯				
			牛乳		○			牛乳					
28	火	○	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 干しいたけ		854	
			にしんみぞれ煮			○		にしん		大根			
			ひじきの変わり炒め	○		○		ひじき ちくわ 大豆ミート	サラダ油 砂糖	もやし にんじん 枝豆	焼肉のたれ		
			ご飯						ご飯				
29	水	○	わかめスープ			○		わかめ いか	ごま	キャベツ もやし ねぎ	中華スープの素 しょうゆ	761	
			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 干しいたけ ピーマン	酢ぶたソース しょうゆ		
			ミニトマト							ミニトマト			
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
30	木	○	さば生姜煮			○		さば		大根 にんじん ねぎ		781	
			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				
			ご飯						ご飯				
31	金		すき焼き			○		ぶた肉 焼き豆腐	板ふ 砂糖	こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	873	ウインナー : 1人2本
			しらす入り卵焼き	○		○		卵 しらす わかめ					
			ごぼ漬			○		くきわかめ		大根 にんじん			
			中華そば			○			中華めん				
31	金		みそラーメン			○		ぶた肉 みそ	ごま サラダ油	キャベツ もやし ねぎ にんじん たら しょうが にんにく	みそラーメンの素	873	
			牛乳		○			牛乳					
			春巻			○		とり肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			
			花野菜サラダ							カリフラワー ブロッコリー			
31	金		コーンクリームドレッシング						コーンクリームドレッシング			873	
			米粉パン		○	○			米粉パン				
			牛乳		○			牛乳					
			ポテトスープ			○		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		
31	金		ポイルドウインナー					ウインナー				873	
			ビーンズソテー		○	○		大豆	サラダ油	枝豆 コーン	コンソメ		

「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。

月平均摂取量	798
八戸市摂取基準	830

◎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、パセリ、ごぼう、なめこ、大豆ミート、にんにく、ほたて、コーンしゅうまい、つくねハンバーグ、彩り野菜の肉団子、県産米粉の柏もち、りんごゼリー、焼肉のたれです。

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。