

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



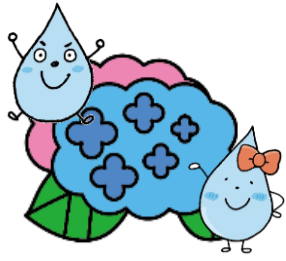
- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルギー物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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		
4	火	○	ご飯 牛乳 小松菜と高野豆腐のみそ汁 たこメンチカツ 五目きんぴら さつまいもチップス		○			牛乳 高野豆腐 みそ すけとうだら たこ ぶた肉	ご飯 パン粉 なたね油 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 さつまいもチップス	小松菜 白菜 にんじん キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ	777	 よくかんで 食べましょう
5	水	○	ご飯 牛乳 吉野汁 さばのみそ煮 野菜の甘酢和え		○			牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ さば みそ	ご飯 でんぷん	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ	845	
6	木		スパゲッティ スープスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのソテー パイナップル			○		ベーコン いか チーズ 生クリーム スキムミルク 牛乳 ツナ	スパゲッティ サラダ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン パイナップル	クリームポタージュ ベシャメルソース	849	 よくかんで 食べましょう
7	金	○	ご飯 牛乳 もずくスープ とり肉と豆腐のチャンプルー にしんみぞれ煮 ミニピーチゼリー		○			牛乳 もずく たら とり肉 豆腐 卵 かつお節 にしん	ご飯 パン粉 サラダ油 ミニピーチゼリー	玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ もやし にら にんにく しょうが 大根	しょうゆ 中華スープの素 とりがらスープの素 しょうゆ	735	「とり肉と豆腐の チャンプルー」 は、新しい料理で す。
10	月	○	ご飯 牛乳 スタミナ豚汁 あじフライ ほうれん草のごま和え		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ あじ	ご飯 じゃがいも 板ふ パン粉 小麦粉 なたね油 ごま	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ にんにく ほうれん草 もやし	しょうゆ ごま和えの素	818	あじフライは、 骨に気をつけて 食べましょう。 11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。
11	火	○	ご飯 牛乳 せんべい汁 県産厚焼き卵 長いものなんばんみそ炒め あおもりプリン		○			牛乳 とり肉 卵 ぶた肉	ご飯 おつゆせんべい 長いも サラダ油 あおもりプリン	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ 大根 にんじん	しょうゆ なんばんみそ しょうゆ	808	
12	水	○	ご飯 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 キムチ炒め いわし梅しょうゆ煮		○			牛乳 わかめ みそ ぶた肉 生揚げ いわし	ご飯 じゃがいも 砂糖 サラダ油	玉ねぎ もやし にら にんじん ねぎ キムチ 梅	しょうゆ	797	
13	木	○	中華そば 豚肉と野菜のとんこつラーメン 牛乳 かぼちゃコロケ アスパラガスのソテー アーモンドカル			○		ぶた肉 豆乳 みそ 牛乳 いわし	中華めん サラダ油 パン粉 なたね油 サラダ油 アーモンド ごま	キャベツ もやし にんじん コーン にら ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ アスパラガス ブロッコリー 黄ピーマン	豚骨ラーメンスープ 中華スープの素 コンソメ	826	
14	金		コッペパン いちごジャム 牛乳 ポトフ 照り焼きチキン ごぼうサラダ		○	○		牛乳 ウインナー とり肉	コッペパン いちごジャム じゃがいも ごま マヨネーズ	大根 玉ねぎ にんじん パセリ ごぼう にんじん		851	
17	月	○	ご飯 牛乳 柳川もどき さけ塩焼き ふきの炒め物		○	○		牛乳 ぶた肉 高野豆腐 卵 さけ さつま揚げ	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく ふき れんこん にんじん	しょうゆ	831	さけ塩焼きは、 骨に気をつけて 食べましょう。
18	火	○	ご飯 牛乳 チゲ 揚げぎょうざ 韓国風サラダ ナムルドレッシング		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ぶた肉	ご飯 マロニー 砂糖 小麦粉 なたね油 ナムルドレッシング	白菜 えのきたけ にんにく 干しいたけ ねぎ にら キャベツ にら ほうれん草 もやし にんじん		778	揚げぎょうざ : 1人2個 ドレッシング : クラス1本



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

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	水		ご飯 牛乳 ポークカレー ベジタブルソテー 福神漬		○			牛乳 ぶた肉 スキムミルク ウインナー ひよこ豆	ご飯 じゃがいも サラダ油 サラダ油		玉ねぎ にんじん カリフラワー コーン 枝豆 赤ピーマン 大根 なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ コンソメ	933	毎月19日は食育の日です。
20	木	○	中細うどん ちゃんこうどん 牛乳 野菜メンチカツ さやいんげんのごま炒め			○		とり肉 なんと 油揚げ 牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ	中細うどん でんぷん パン粉 なたね油 サラダ油 ごま		大根 にんじん キャベツ たまごたけ ねぎ 玉ねぎ さやいんげん こんにやく	しょうゆ ごま和えの素	736	
21	金	○	ご飯 牛乳 ほたて汁 ぶた肉と大豆のみそ煮 子持ちししやも塩焼き カシューナッツ		○			牛乳 ほたて わかめ ぶた肉 生揚げ 大豆 みそ 子持ちししやも	ご飯 里いも サラダ油 砂糖		かぶ 玉ねぎ にんじん こんにやく ピーマン	しょうゆ しょうゆ	793	子持ちししやも塩焼き : 1人2尾
24	月	○	ご飯 牛乳 大根と生揚げのみそ汁 炒りどり 磯華卵巻		○			牛乳 生揚げ みそ とり肉 卵 青のり	ご飯 じゃがいも 砂糖 サラダ油		大根 にんじん ねぎ にんじん ごぼう たけのこ こんにやく 干しいたけ さやいんげん にんじん	しょうゆ	747	
25	火	○	ご飯 牛乳 タイピーエン 肉団子 引き昆布の煮つけ		○			牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ ぶた肉 とり肉 引き昆布 さつま揚げ	ご飯 マロニー 砂糖		にんじん 白菜 きくらげ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	とりがらスープの素 塩ラーメンスープの素 しょうゆ	722	肉団子 : 1人2個
26	水	○	ご飯 牛乳 ささげのみそ汁 いわしりんご煮 切り干し大根のオイスターソース炒め コインチーズ		○			牛乳 油揚げ 南郷産みそ いわし ぶた肉 チーズ	ご飯 じゃがいも サラダ油 ごま油		さやいんげん 玉ねぎ りんご 切り干し大根 もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ	787	コインチーズ : 1人2個
27	木	○	中華そば タンメン 牛乳 いかスタミナ立田 カラフルサラダ サウザンアイランドドレッシング 雪にんじん蒸しパン			○		牛乳 ぶた肉 なんと 牛乳 いか 雪にんじん蒸しパン	中華めん でんぷん なたね油 雪にんじん蒸しパン		キャベツ 白菜 にんじん もやし ねぎ しなちく カリフラワー 枝豆 コーン 赤ピーマン	塩ラーメンスープの素 中華スープの素	825	ドレッシング : クラス1本
28	金		米粉パン 牛乳 小松菜スープ オムレツ とり肉と豆のイタリア風煮		○	○		牛乳 ベーコン 卵 とり肉 大豆 金時豆	米粉パン マロニー サラダ油		小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 玉ねぎ トマト にんにく	中華スープの素 しょうゆ コンソメ	828	

※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。

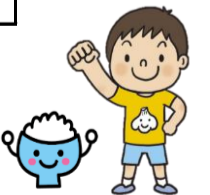
◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、切り干し大根、にんにく、ふき、ほたて、いわしりんご煮、県産厚焼き卵、雪にんじん蒸しパン、あおもりプリン、なんばんみそ、ごぼうサラダ、南郷産みそです。米は八戸産です。(天候により変更になることがあります。)

◎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。

月平均摂取量 805
八戸市摂取基準 830

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すごすためには、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、むし歯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。



食べたあとははいてねいに歯みがきをする。