

7・8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	月	○	ご飯						ご飯			771	
			牛乳		○			牛乳					
			夏野菜入りひつつみ				○	とり肉	ひつつみ ジャがいも	ごぼう にんじん さやいんげん なす ねぎ 干しいたけ	しょうゆ		
			いわし梅おかか煮				○	いわし かつお節		梅			
2	火	○	ご飯					ご飯				760	肉しゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			スワンラータン		○	○		ぶた肉 豆腐 卵	ラー油 でんぷん ごま油	にんじん ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			肉しゅうまい				○	ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
3	水	○	ご飯					ご飯				755	
			牛乳		○			牛乳					
			大根と里いものみそ汁					油揚げ みそ	里いも	大根 ねぎ			
			生揚げのカレー炒め				○	ぶた肉 生揚げ 大豆ミート	砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	しょうゆ		
4	木	○	三色そうめん(めん)				○		三色そうめん			808	
			牛乳		○			牛乳					
			三色そうめん				○	とり肉 なんと		干しいたけ ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうゆ		
			星型ミンチカツ				○	ぶた肉	パン粉なたね油	玉ねぎ			
5	金		コッペパン		○	○			コッペパン			824	
			キャラメルクリーム		○				キャラメルクリーム				
			牛乳		○			牛乳					
			ミネストローネ				○	ベーコン 大豆	マカロニ ジャがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根菜 かんぴょう トマト にんにく			
8	月	○	ご飯					ご飯				730	肉団子 : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			中華あんかけ豆腐				○	ぶた肉 いか 豆腐	サラダ油 でんぷん	白菜 たけのこ にんじん しょうが ねぎ さやいんげん きくらげ	中華うま煮の素 中華スープの素 しょうゆ		
			彩り野菜の肉団子				○	とり肉	パン粉	ごぼう ねぎ			
9	火	○	ご飯					ご飯				744	さわら西京焼きは、骨に気をつけて食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			オクラのすまし汁				○	とり肉 豆腐 なんと	マロニー	オクラ にんじん みつば 干しいたけ	しょうゆ		
			さわら西京焼き					さわら みそ					
10	水	○	ご飯					ご飯				766	
			牛乳		○			牛乳					
			煮しめ				○	高野豆腐 油揚げ 昆布	じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ ふき わらび	しょうゆ		
			ほうれん草入り厚焼き卵				○	卵		ほうれん草			
11	木	○	冷やし中華そば				○		冷やし中華めん			809	
			牛乳		○			牛乳					
			冷やし中華(具)					わかめ		きゅうり もやし にんじん			
			冷やし中華スープ				○				冷やし中華スープ		
12	金		牛乳		○			牛乳				881	
			春巻				○	とり肉	小麦粉なたね油	キャベツ にんじん			
			麻婆なす				○	ぶた肉 大豆ミート	サラダ油	なす 玉ねぎ ピーマン	麻婆野菜ソース しょうゆ		
			ココアワッフル		○	○			ココアワッフル				
16	火	○	ご飯					ご飯				766	子持ちししゃもから揚げ : 1人2尾
			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			
			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				

「麻婆なす」は、新しい料理です。

「ビーンズカレー」は、新しい料理です。



7・8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		
17	水	○	ご飯 牛乳 ささげのみそ汁 野菜炒め にしん照り煮		○			牛乳 みそ ぶた肉 生揚げ にしん	ご飯 じゃがいも サラダ油	さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン 赤ピーマン	塩ラーメンスープ	778	
18	木	○	細うどん 卵うどん 牛乳 白花豆コロッケ ごぼうのごまみそ炒め			○	○	とり肉 卵 かまぼこ 牛乳 白花豆 みそ	細うどん パン粉 なたね油 ごま 砂糖 サラダ油	キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ	740	
19	金		黒コッペパン 牛乳 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー		○	○		牛乳 ベーコン 豆腐 とり肉	黒コッペパン じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ	しょうゆ	820	毎月19日は 食育の日です。
22	月	○	ご飯 牛乳 切り干し大根のみそ汁 いかメンチカツ キャベツのポン酢和え		○			牛乳 油揚げ みそ いか すけとうだら	ご飯 じゃがいも パン粉 なたね油	切り干し大根 小松菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ	キャベツ もやし にんじん ポン酢しょうゆ	784	
23	火	○	ご飯 牛乳 野菜つみれ入りすまし汁 根菜とぶた肉の韓国風煮 だし巻き卵		○		○	牛乳 すけとうだら なんと ぶた肉 みそ 卵	ご飯 マロニー	キャベツ ねぎ 白菜 ほうれん草 干ししいたけ 大根 れんこん ごぼう にんじん ピーマン しょうが 干ししいたけ ねぎ にんにく	しょうゆ しょうゆ	759	
24	水	○	ご飯 牛乳 どさんこ汁 さばみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物		○	○		牛乳 ぶた肉 みそ さば わかめ	ご飯 じゃがいも バター	もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが	みそラーメンの素 中華スープの素	825	「どさんこ汁」は、 北海道の郷土料理 です。
25	木	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 高野豆腐の五目煮 ミニトマト キャンディチーズ			○	○	ぶた肉 みそ 牛乳 高野豆腐 とり肉 チーズ	中華めん ラード 砂糖 でんぷん	ねぎ しょうが	中華スープの素	832	ミニトマト : 1人2個 チーズ : 1人2個
26	金	○	ご飯 牛乳 ほたてと野菜のだし活みそ汁 信田煮 れんこんとつきこんにやくの金平 ミニりんごゼリー			○	○	牛乳 ほたて 豆腐 みそ 油揚げ すけとうだら 卵 ちくわ	ご飯 ごま サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう にんじん れんこん にんじん こんにやく	しょうゆ	747	
8月 29	木	○	中細うどん 塩だし豚汁うどん 牛乳 おからの煮物コロッケ さやいんげんのじゃこ炒め ミックスナッツ			○	○	ぶた肉 豆腐 油揚げ 牛乳 おから ひじき いわし	中細うどん サラダ油 じゃがいも パン粉 なたね油 ごま サラダ油 ごま油 砂糖	ごぼう キャベツ にんじん たまぎたけ ねぎ しょうが さやいんげん こんにやく にんじん	とりがらスープの素 しょうゆ	798	8月の 献立です
30	金		米粉パン 牛乳 夏野菜のカレーシチュー オムレツ 海藻サラダ 青じそドレッシング		○	○		牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム 卵 わかめ	米粉パン サラダ油	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チャツネ	カレールウ ホワイトルウ	908	ドレッシング : クラス1本

※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	790
八戸市摂取基準	830

- ◎7・8月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、さやいんげん、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、みつば、わらび、にんにく、ふき、ほたて、大豆ミート、青森県産野菜だし入りつみれ、いかメンチカツ、彩り野菜の肉団子、ミニりんごゼリーです。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。