



9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			
2	月	○	ご飯						ご飯			776	肉しゅうまい : 1人2個	
			牛乳		○			牛乳						
			チゲ					ぶた肉 豆腐 みそ	マロニー 砂糖	白菜 なら えのきたけ 干しいたけ ねぎ にんにく				
			肉しゅうまい				○	ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ				
			ほうれん草とツナの煮びたし				○	ツナ				ほうれん草 もやし にんじん	めんつゆ しょうゆ	
3	火	○	ご飯						ご飯			803	 1日は防災の日	
			牛乳		○			牛乳						
			ほうれん草ときのこのスープ		○		○	卵	でんぶん	ほうれん草 ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ			
			春巻				○	ぶた肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん				
			切り干し大根のオイスターソース炒め				○	ぶた肉	サラダ油 ごま油	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			
4	水	○	ご飯						ご飯			763		
			牛乳		○			牛乳						
			小松菜と油揚げのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 にんじん				
			筑前煮				○	とり肉	砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん 干しいたけ	しょうゆ			
			しそ味ひじき				○	ひじき						
			ミニ洋梨ゼリー						ミニ洋梨ゼリー					
5	木	○	中華そば				○		中華めん			816	ドレッシング : クラス1本	
			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 なら しょうが にんにく	みそラーメンの素			
			牛乳		○			牛乳						
			かぼちゃコロッケ				○		パン粉 なたね油	かぼちゃ				
			カラフルサラダ							カリフラワー 枝豆 コーン 赤ピーマン				
			バンバンジードレッシング				○		バンバンジードレッシング					
6	金		米粉パン		○	○			米粉パン			874	コインチーズ : 1人2個	
			牛乳		○			牛乳						
			チンゲンサイスープ				○	ぶた肉	マロニー	チンゲンサイ 白菜 にんじん 干しいたけ しょうが	中華スープの素 しょうゆ			
			豆腐ハンバーグ				○	豆腐 とり肉		玉ねぎ				
			夏野菜のアラビアータ				○	ベーコン	フィジリ サラダ油	なす 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	デミグラスソース			
			コインチーズ				○	チーズ						
9	月	○	ご飯						ご飯			803	あじフライは、骨に気をつけて食べましょう。	
			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			
			あじフライ				○	あじ	パン粉 小麦粉 なたね油					
			茎わかめの炒め物				○	茎わかめ さつま揚げ	サラダ油 砂糖	こんにゃく にんじん	しょうゆ			
10	火	○	ご飯						ご飯			808	 お月見 献立	
			牛乳		○			牛乳						
			いものこ汁				○	ぶた肉	里いも 砂糖	大根 こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ ぶなしめじ	しょうゆ			
			だし巻き卵		○			卵						
			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			
			県産米粉の月見だんご				○		月見だんご					
11	水	○	ご飯						ご飯			769		
			牛乳		○			牛乳						
			キャベツとえのきたけのみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	キャベツ えのきたけ				
			にんじんの子和え				○	たらこ 高野豆腐	砂糖	にんじん こんにゃく ねぎ	しょうゆ			
			にしん照り煮				○	にしん						
12	木		スパゲッティ				○		スパゲッティ			820	ミニトマト : 1人2個	
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか 生クリーム スキムミルク	サラダ油	玉ねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ	クリームポタージュ ベシャメルソース			
			牛乳		○			牛乳						
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダ油	ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン				
			ミニトマト							ミニトマト				
13	金	○	ご飯						ご飯			793	 16日は敬老の日	
			牛乳		○			牛乳						
			かねんしゅい				○	生揚げ	さつまいも じゃがいも	大根 にんじん たもぎたけ ねぎ	しょうゆ			
			いわしごまみそ煮					いわし みそ	ごま					
			ふきの炒め物				○	さつま揚げ	サラダ油 砂糖	ふき にんじん こんにゃく	しょうゆ			

「夏野菜のアラビアータ」は、新しい料理です。

「にんじんの子和え」は、新しい料理です。

「かねんしゅい」は、宮崎県の郷土料理です。



9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	火	○	ご飯 牛乳 なめこ豆腐のみそ汁 子持ちししゃもから揚げ 野菜の甘酢和え		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ 子持ちししゃも	ご飯 小麦粉 なたね油	なめこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	772	子持ちししゃもから揚げ : 1人2尾	
18	水	○	ご飯 牛乳 にら豆腐汁 さばのみそ煮 もやしとちくわの炒め物		○			牛乳 とり肉 豆腐 さば みそ ちくわ	ご飯 サラダ油 砂糖	玉ねぎ にら 干しいたけ もやし ピーマン にんじん	しょうゆ しょうゆ	820	
19	木	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 野菜のうま煮 パイン缶			○		ぶた肉 みそ 牛乳 高野豆腐 さつま揚げ	中華めん ラード 砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖	ねぎ しょうが にんじん さやいんげん 大根 パイン	中華スープの素 しょうゆ	825	毎月19日は、食育の日です。
20	金		コッペパン いちごジャム 牛乳 ポトフ ミートソース入りオムレツ ビーンズサラダ フレンチドレッシング		○	○		牛乳 ウインナー 卵 かまぼこ ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	コッペパン いちごジャム じゃがいも フレンチドレッシング	大根 玉ねぎ にんじん パセリ ピーマン 玉ねぎ アスパラガス カリフラワー	752	ドレッシング : クラス1本	
24	火	○	ご飯 牛乳 白菜とじゃがいものみそ汁 いわし梅おかか煮 枝豆とこんにゃくの白和え		○			牛乳 油揚げ みそ いわし かつお節	ご飯 じゃがいも ごま	白菜 にんじん 玉ねぎ 梅 枝豆 こんにゃく にんじん	白和えの素 しょうゆ	764	
25	水	○	ご飯 牛乳 スタミナ豚汁 信田煮 大根のそぼろ煮 りんご		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ すけとうだら 卵 とり肉 大豆ミート	ご飯 じゃがいも 板ふ 砂糖 でんぶん	ごぼう にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく にんにく にんじん 大根 大根菜 りんご	しょうゆ	805	
26	木	○	中細うどん きのこあんかけうどん 牛乳 コーンフライ ブロッコリーのごま和え キャンディチーズ			○		とり肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 チーズ	中細うどん でんぶん 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま	白菜 干しいたけ ぶなしめじ たもぎたけ にんじん ねぎ コーン ブロッコリー にんじん	しょうゆ ごま和えの素	761	キャンディチーズ : 1人2個
27	金	○	ご飯 牛乳 ほたてと県産野菜つみれのすまし汁 ピピンバ 磯華卵巻 アーモンドカル		○			牛乳 ほたて すけとうだら わかめ ぶた肉 卵 青のり いわし	ご飯 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 アーモンド	キャベツ ねぎ かぶ 干しいたけ ほうれん草 もやし にんじん にんにく にんじん	しょうゆ 焼肉のたれ しょうゆ	744	「ほたてと県産野菜つみれのすまし汁」は、新しい料理です。
30	月		ご飯 牛乳 キーマカレー ゼリー入りフルーツポンチ 福神漬		○	○		牛乳 ぶた肉 大豆ミート 大豆 スキムミルク	ご飯 じゃがいも サラダ油 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん ピーマン 枝豆 もも パイン 大根 なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ	895	

※ 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

◎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。

◎9月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、じゃがいも、ミニトマト、にんじん、パセリ、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、なす、ねぎ、なめこ、大豆ミート、アスパラガス、にんにく、ふき、りんご、ほたて、県産野菜つみれ、いわし梅おかか煮、県産米粉の月見だんごです。
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。

