

11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

小学校

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		
1	水	○	ごはん ぎゅうにゅう もやしとなまあげのみそしる あじにつけ カミカミナムル		○			ぎゅうにゅう なまあげ みそ あじ	ごはん ごま ナムルドレッシング サラダあぶら	もやし ぶなしめじ にんじん ねぎ ごぼう きりぼしだいこん にんじん だいこん		583	
2	木	○	きしめん けんちんきしめん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ かいそうサラダ バンバンジードレッシング			○		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	きしめん さといも パンこ なたねあぶら バンバンジードレッシング	ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ もやし にんじん	しょうゆ	580	ドレッシング : クラス1ぼん
6	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ひつつみ さばみぞれに ほうれんそうのごまあえ		○			ぎゅうにゅう とりにく さば	ごはん ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ ごまあえのもと	657	
7	火	○	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとたまねぎのみそしる やさいメンチカツ ソース ごもくきんぴら		○			ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく ぶたにく	ごはん パンこ なたねあぶら ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	ソース しょうゆ	648	ソース : クラス2ぼん
8	水	○	ごはん ぎゅうにゅう なめことうふのみそしる ビビンバ いそはなたまごまき		○			ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく たまご あおのり	ごはん ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	なめこ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんにく にんじん	やきにくのたれ しょうゆ	626	11月8日は 「いい歯の日」
9	木	○	ちゅうかそば うまにちゅうかそば ぎゅうにゅう はるまき ミニトマト		○	○		ぶたにく なるとう ずらたまご ぎゅうにゅう だいちミート	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ なたねあぶら	はくさい ピーマン ほししいたけ さやえんどう しょうが にんにく キャベツ ミニトマト	ちゅうかスープのもと しょうゆ	625	ミニトマト : ひとり2こ
10	金	○	ごはん ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものみそしる キムチいため いわしうめおかか		○			ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく なまあげ いわし かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	たまねぎ ねぎ もやし たら ねぎ キムチ うめ	しょうゆ	654	
13	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ほたてじる さけしおやき ながいものそぼろに りんご		○			ぎゅうにゅう ほたて とうふ なんごうさんみそ さけ ぶたにく だいちミート だいち	ごはん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ながいも さとう でんぷん	しょうが りんご	しょうゆ	600	13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。
14	火	○	ごはん ぎゅうにゅう やさいつみれスープ とりにくとごぼうのあまからに けんさんあつやきたまご		○	○		ぎゅうにゅう ベーコン たら とりにく たまご	ごはん パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ほししいたけ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ しょうが	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ	602	
15	水	○	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとうふのみそしる いわしさんべいに やさいのあまずあえ		○			ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし	ごはん ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん	さけかす	563	「みそカレー豆乳ラーメン」は、新しい料理です。
16	木	○	ちゅうかそば みそカレーとうにゅうラーメン ぎゅうにゅう こもちししやもからあげ はなやさいソテー		○	○		ぶたにく わかめ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう こもちししやも	ちゅうかめん こむぎこ なたねあぶら サラダあぶら	もやし にんじん ねぎ しなちく カリフラワー ブロッコリー	みそラーメンのもと カレールー コンソメ	685	こもちししやもからあげ : ひとり2び

11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

小学校

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	金		コッペパン		○			コッペパン				630	毎月19日は、 食育の日です。
			キャラメルクリーム		○			キャラメルクリーム					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チンゲンサイスープ				○	ぶたにく	マロニー	チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ しょうが	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			アラビアータ				○	ベーコン	フィジリ サラダあぶら	なす たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	デミグラスソース		
			パインかん							パイン			
20	月	○	ごはん					ごはん				589	「僧兵汁」は、 三重県の郷土料理です。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			そうへいじる					ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん れんこん たけのこ ねぎ にんにく			
			とりのしょうがやき					とりにく		しょうが			
			さやいんげんのじゃこいため				○	いわし	ごま サラダあぶら ごまあぶら さとう	さやいんげん もやし にんじん	しょうゆ		
21	火	○	ごはん					ごはん				607	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツとえのきたけのみそしる					こうやどうふ あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
			いかよせフライ				○	いか たちうお	パンこ なたねあぶら				
			もやしとちくわのいためもの	○	○	ちくわ	サラダあぶら さとう	もやし ピーマン	しょうゆ				
22	水	○	ごはん					ごはん				572	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			のっぺいじる				○	とうふ あぶらあげ	さといも でんぶ	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ		
			だしまきたまご				○	たまご					
			ひきこんぶのにつけ			○	ひきこんぶ さつまあげ	さとう	にんじん	しょうゆ			
24	金	○	ごはん					ごはん				596	にくだんご : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			いしかりじる					さけ やきどうふ とうにゅう みそ	じゃがいも	こんにやく だいこん にんじん			
			いりどりやさいのにくだんご				○	とりにく	パンこ	ごぼう ねぎ			
			キャベツのいためもの			○		サラダあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん	ちゅうかスープのもと			
27	月	○	ごはん					ごはん				628	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとこうやどうふのみそしる					こうやどうふ みそ		こまつな はくさい にんじん			
			にくじゃが				○	ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース	しょうゆ		
			にしんてりに			○	にしん						
28	火	○	ごはん					ごはん				625	ショウロンポー : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			もずくスープ				○	もずく とりだんご		キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			ショウロンポー				○	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ			
			きりほしだいこんのオイスターソースいため			○	ぶたにく	サラダあぶら ごまあぶら	きりほしだいこん もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ			
29	水		ごはん					ごはん				700	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こんさいカレー				○	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	カレールウ ホワイトルウ		
			ウインナーとブロッコリーのソテー					ウインナー	サラダあぶら	ブロッコリー ヤングコーン にんじん			
			ふくじんづけ			○			だいこん なす れんこん				
30	木	○	ちゅうぼそうどん				○		ちゅうぼそうどん			582	
			きつねうどん				○	とりにく あぶらあげ		たもぎたけ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう					
			あじフライ				○	あじ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
			にあえ			○	○	とうふ こんぶ	さとう サラダあぶら	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ		

※ 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	618
八戸市摂取基準	650

◎ごはんとも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。

◎11月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ、白菜、なめこ、大豆ミート、豆腐、にんにく、りんご、ほたて、いわし梅おかか煮、彩り野菜の肉団子、県産厚焼き卵、春巻、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。

感謝の気持ちを伝えましょう!



11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくり、届けられています。多くの人の力で食事ができることに感謝をしましょう。