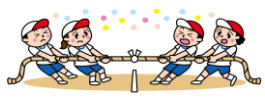
5月 分献立のお知らせ

（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　八戸市　給食　献立

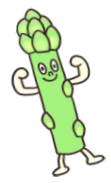
◎アレルギー表示の見方について



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〇印をつけています。
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。

2025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 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー（kcal）	備考
1	木	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			586	
			しおだしとんじるうどん		〇	〇		ぶたにく　とうふ あぶらあげ	サラダあぶら　ごまあぶら	ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ　しょうが	とりがらスープのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			コーンフライ			〇			こむぎこ　パンこ なたねあぶら	コーン			
			ほうれんそうのおかかに			〇		かつおぶし		ほうれんそう　もやし にんじん	しょうゆ		
			ポケットチーズ		〇			チーズ					
2	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			747	ドレッシング ：クラス１ぽん
			ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			さつまいもとまめの とうにゅうスープ		〇	〇		ベーコン　ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ スキムミルク　とうにゅう なまクリーム	さつまいも　さとう サラダあぶら	たまねぎ　パセリ	ベシャメルソース クリームポタージュ		
			てりやきチキン			〇		とりにく					
			アスパラガスサラダ							アスパラガス　コーン カリフラワー　にんじん			
			フレンチドレッシング						フレンチドレッシング				
7	水	〇	ごはん						ごはん			736	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			こうはくすましじる	〇		〇		はんぺん　とりにく たまご	マロニー	ほししいたけ ほうれんそう　ねぎ	しょうゆ		
			こんさいいりいわしフライ			〇		いわし　すけとうだら とりにく	パンこ　なたねあぶら				
			にあえ		〇	〇		とうふ　こんぶ	サラダあぶら　さとう	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ		
			けんさんこめこのかしわもち						かしわもち				
8	木	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			637	ミニトマト ：ひとり２こ
			じゃじゃめん			〇		ぶたにく　みそ	ラード　さとう　でんぷん	ねぎ　しょうが	ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいのうまに			〇		こうやどうふ　さつまあげ	じゃがいも　さとう	にんじん　さやいんげん だいこん	しょうゆ		
			ミニトマト							ミニトマト			
9	金	〇	ごはん						ごはん			582	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			さんかいじる					ほたて　わかめ　とうふ みそ		かぶ　ぶなしめじ			
			しのだに			〇		あぶらあげ　とりにく		にんじん　たまねぎ			
			きりぼしだいこんのいためもの	〇		〇		ちくわ	サラダあぶら　さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ		
12	月	〇	ごはん						ごはん			569	さわらさいきょうやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ひっつみ			〇		とりにく	ひっつみ　じゃがいも	ごぼう　にんじん ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			さわらさいきょうやき					さわら　みそ					
			かぶときゅうりのすのもの						さとう	かぶ　きゅうり			
13	火	〇	ごはん						ごはん			574	にくだんご ：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			もやしとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ　みそ		もやし　キャベツ　ねぎ			
			いろどりやさいのにくだんご			〇		とりにく	パンこ	ごぼう　ねぎ			
			えだまめとこんにゃくのしらあえ			〇			ごま	えだまめ　こんにゃく にんじん	しらあえのもと しょうゆ		
14	水	〇	ごはん						ごはん			567	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			なめことととうふのみそしる					とうふ　みそ		なめこ　だいこん　ねぎ			
			いわしうめしょうゆに			〇		いわし		うめ			
			こまつなとさつまあげのいためもの			〇		さつまあげ	サラダあぶら　さとう	こまつな　もやし にんじん	しょうゆ		
			ミニようなしゼリー						ミニようなしゼリー				
15	木	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			571	
			きつねうどん			〇		とりにく　あぶらあげ		ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			しろはなまめコロッケ		〇	〇		しろはなまめ	パンこ　なたねあぶら				
			にんじんしりしり	〇		〇		ツナ　たまご	サラダあぶら	にんじん　たまねぎ	しょうゆ		
16	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			687	ドレッシング ：クラス1ぽん
			いちごジャム						いちごジャム				
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ミネストローネ			〇		ベーコン　だいず	マカロニ　じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト だいこんな　にんにく			
			オムレツ	〇				たまご					
			カラフルサラダ							カリフラワー　えだまめ コーン　にんじん			
			コーンクリーミードレッシング						コーンクリーミードレッシング				
19	月	〇	ごはん						ごはん			641	こもちししゃもからあげ ：ひとり２び
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			こまつなととうふのみそしる					とうふ　あぶらあげ　みそ		こまつな　たまねぎ			
			こもちししゃもからあげ	〇		〇		こもちししゃも	こむぎこ　なたねあぶら				
			きんぴらごぼう			〇		ぶたにく	ごま　サラダあぶら さとう	ごぼう　にんじん こんにゃく	しょうゆ		



「けんさんこめこのかしわもち」は、すこしずつよくかんでたべましょう。

毎月19日は食育の日です。

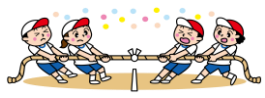
5月 分献立のお知らせ

（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　八戸市　給食　献立

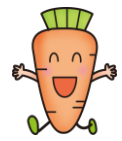
◎アレルギー表示の見方について



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〇印をつけています。
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。

2025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 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー（kcal）	備考
20	火	〇	ごはん						ごはん			593	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			こしねじる					ぶたにく　あぶらあげ　みそ	さといも　サラダあぶら	にんじん　ごぼう　こんにゃく　ほししいたけ　ねぎ			
			にしんみぞれに			〇		にしん		だいこん			
			ひじきのいためもの			〇		ひじき　だいず　さつまあげ	さとう　サラダあぶら	にんじん	しょうゆ		
21	水	〇	ごはん						ごはん			595	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			すきやき			〇		ぶたにく　とうふ	いたふ　さとう	こんにゃく　はくさい　ねぎ　ほししいたけ	しょうゆ		
			しらすいりたまごやき	〇		〇		たまご　しらす　わかめ					
			ごぶづけ			〇		くきわかめ		だいこん　にんじん			
22	木	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			633	
			みそラーメン			〇		ぶたにく　みそ	ごま　サラダあぶら	キャベツ　もやし　ねぎ　にんじん　にら　しょうが　にんにく	みそラーメンのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			はるまき			〇		とりにく	こむぎこ　なたねあぶら	キャベツ　にんじん			
			ほうれんそうとコーンのソテー						サラダあぶら	ほうれんそう　カリフラワー　コーン			
23	金		ごはん						ごはん			672	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			チキンカレー		〇	〇		とりにく　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	カレールウ　ホワイトルウ		
			ゼリーいりフルーツポンチ						りんごゼリー	もも　パイン			
			ふくじんづけ			〇				だいこん　なす　れんこん			
26	月	〇	ごはん						ごはん			570	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			けんちんじる					とうふ　あぶらあげ　みそ	サラダあぶら	だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく			
			いわしごまみそに					いわし　みそ	ごま				
			さやいんげんのいためもの			〇			サラダあぶら　さとう	さやいんげん　もやし　にんじん	しょうゆ		
27	火	〇	ごはん						ごはん			565	コーン しゅうまい ：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わかめスープ			〇		とりにく　わかめ　なると	はるさめ	キャベツ　ねぎ	ちゅうかスープのもと　しょうゆ		
			きりぼしだいこんいりビビンバ			〇		ぶたにく	ごま　さとう　サラダあぶら　ごまあぶら	きりぼしだいこん　ほうれんそう　もやし　にんじん　にんにく	やきにくのたれ　しょうゆ		
			コーンしゅうまい			〇		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ　コーン			
28	水	〇	ごはん						ごはん			659	ソース ：クラス２ほん
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			キャベツとなまあげのみそしる					なまあげ　みそ		キャベツ　にんじん　ねぎ			
			コロッケ			〇			じゃがいも　パンこ　なたねあぶら	たまねぎ			
			ソース								ソース		
			はなやさいソテー		〇	〇			サラダあぶら	カリフラワー　ブロッコリー	コンソメ		
29	木		スパゲッティ			〇			スパゲッティ			731	ドレッシング ：クラス１ぽん
			スパゲッティミートソース			〇		ぶたにく　だいず	サラダあぶら	たまねぎ　ピーマン　トマトピューレー	ミートソース		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ツナオムレツ	〇		〇		たまご　ツナ		たまねぎ			
			きゅうりともやしのサラダ							きゅうり　にんじん　もやし			
			バンバンジードレッシング			〇			バンバンジードレッシング				
30	金		こめこパン		〇	〇			こめこパン			694	ウインナー ：ひとり２ほん
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ポテトスープ			〇		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　だいこん　にんじん　パセリ	しょうゆ		
			ボイルドウインナー					ウインナー					
			ビーンズソテー		〇	〇		ツナ　ひよこまめ	サラダあぶら	えだまめ　たまねぎ	コンソメ		



「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

月平均摂取量	630
八戸市摂取基準	650

※　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。

◎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、ごぼう、なめこ、切り干し大根、にんにく、ほたて、コーンしゅうまい、彩り野菜の肉団子、県産米粉の柏もち、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。

いろいろな食べ物がみんなのげんきを支えます