

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



◎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		
1	月	○	ごはん					ごはん				621	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			もやしとなまあげのみそしる					なまあげ みそ		もやし ぶなしめじ こまつな ねぎ			
			とりにくとごぼうのあまからに			○		とりにく	さとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう ほししいたけ しょうが	しょうゆ		
			さばしおやき					さば					
			オレンジ							オレンジ			
2	火	○	ごはん					ごはん				598	にくしゅうまい : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			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 こんにやく			
			にくしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
			さやいんげんのいためもの			○		ごま 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			
8	月	○	ごはん					ごはん				751	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こうはくすましじる	○		○		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		
			こんさいりいわしフライ			○		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			○	○	とうふ こんぶ	サラダあぶら	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					
9	火		おおむぎごはん					おおむぎごはん				712	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チキンカレー		○	○		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	カレーウ ホワイトルウ		
			ベジタブルソテー		○	○		ウインナー	サラダあぶら	ブロッコリー コーン えだまめ あかピーマン	コンソメ		
			ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん			
10	水	○	ごはん					ごはん				595	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほたてじる					ほたて とうふ みそ		にんじん ごぼう たまぎたけ こんにやく			
			あじのにつけ			○		あじ					
			きりぼしだいこんのいためもの			○		さつまあげ	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		
11	木	○	ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん				598	ドレッシング : クラス1ぼん
			しおだしとんじるうどん		○	○		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	とりがらすープのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			かぼちゃコロッケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ			
			はなやさいサラダ							カリフラワー ブロッコリー			
			サウザンアイランドドレッシング					サウザンアイランドドレッシング					
12	金	○	ごはん					ごはん				601	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとうやどうふのみそしる					こうやどうふ みそ		こまつな にんじん たまねぎ			
			とりのしょうがやき					とりにく		しょうが			
			キャベツのいろどりに			○		サラダあぶら	キャベツ ピーマン きピーマン あかピーマン オレンジピーマン	ちゅうかスープのもと			
			かたぬきチーズ		○			チーズ					
15	月	○	ごはん					ごはん				602	
			ぎゅうにゅう		○			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 こんにやく ほししいたけ ねぎ			
			にしんてりに			○		にしん					
			ひじきのいためもの			○		さとう しょうが	さとう サラダあぶら	にんじん	しょうゆ		
16	火	○	ごはん					ごはん				636	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかたけじる			○		わかめ		たけのこ	しょうゆ		
			ぶたにくとなまあげのみそいため	○		○		ぶたにく なまあげ ちくわ みそ	サラダあぶら さとう	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ		
			だしまきたまご		○			たまご					
			アーモンドカル					いわし	アーモンド ごま				
17	水	○	ごはん					ごはん				606	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なめこととうふのみそしる					とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
			さけフライ			○		さけ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
			ふきのふくめに	○		○		ちくわ	さとう	ふき こんにやく にんじん	しょうゆ		
18	木	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				645	
			じゃじゃめん			○		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		○			ぎゅうにゅう					
			やさいのうまに			○		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		
			パインかん							パイン			

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。

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



◎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			
19	金		コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さつまいもとまめのとうにゅうスープ ポイルドウィンナー アスパラガスサラダ フレンチドレッシング		○	○			コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 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 ウィンナー	コッペパン さつまいも さとう サラダあぶら	たまねぎ パセリ	ベシヤメルソース クリームポタージュ	751	「さつまいもと豆の豆乳スープ」は、新しい料理です。 ウィンナー：ひとり2ほん ドレッシング：クラス1ほん
22	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ひつつみ さわらさいきょうやき かぶときゅうりのすのもの ミックスマツ		○			ぎゅうにゅう とりにく さわら みそ	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	しょうゆ	657	毎月19日は、食育の日です。	
23	火	○	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ にくだんごとやさいのあまずいため ミニトマト ヨーグルト		○		○	ぎゅうにゅう わかめ とりだんご ヨーグルト	ごはん ごま なたねあぶら さとう でんぷん サラダあぶら	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン	ちゅうかスープのもと しょうゆ すぶたソース しょうゆ	623	ミニトマト：ひとり2こ	
24	水	○	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとうふのみそしる ほっけしおやき れんこんとつきこんにやくのきんぴら なっとう		○		○	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ほっけ ちくわ なっとう	ごはん じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ	しょうゆ	600		
25	木	○	ちゅうかそば タンメン ぎゅうにゅう はるまき かいそうサラダ バンバンジードレッシング			○	○	ちゅうかめん ぶたにく なんと ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ はくさい にんじん ピーマン ねぎ きくらげ しなちく	しおラーメンスープのもと ちゅうかスープのもと	596	ドレッシング：クラス1ほん	
26	金	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあぶらあげのみそしる さばみぞれに もやしとちくわのいためもの		○		○	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ちくわ	ごはん じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ だいこん	しょうゆ	601		
29	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ きりほしだいこんいりビビンバ コーンしゅうまい		○		○	ぎゅうにゅう かまぼこ うずらたまご ぶたにく ぶたにく	ごはん たけのこ はくさい ねぎ ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	ちゅうかスープのもと しょうゆ やきにくのたれ しょうゆ	599	コーンしゅうまい：ひとり2こ	
30	火	○	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとえのきたけのみそしる いかメンチカツ ごもくきんぴら		○		○	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ みそ いか すけとうだら ぶたにく	ごはん キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう にんじん ごまあぶら	しょうゆ	661			
31	水	○	ごはん ぎゅうにゅう まりひめうしのすきやき しらすいりたまごやき しそあじひじき		○		○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ たまご しらす わかめ ひじき	ごはん いたふ さとう	こんにやく はくさい ねぎ しゅんぎく ほししいたけ	しょうゆ	648		

※ 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	635
八戸市摂取基準	650

◎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。

◎5月分の青森県産品は、牛乳、牛肉、ぶた肉、卵、アスパラガス、春菊、パセリ、かぶ、ごぼう、なめこ、にんにく、ふき、ほたて、いかメンチカツ、コーンしゅうまい、県産米粉の柏もちです。

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。

端午の節句と食べ物



5月5日は端午の節句です。しょうぶ湯に入って厄(やく)をはらい、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

