



10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

A ブロック 八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel : 0178(32)7890

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	おもにエレギーのもとになる 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			
1	水	○	ごはん					ごはん			592		
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			はくさいとたまねぎのみそしる		○			とうふ みそ	いたふ	はくさい たまねぎ			
			ハンバーグ					とりにく ぶたにく		たまねぎ			
			やさいいため		○			なまあげ	サラダあぶら	キャベツ にんじん もやし ピーマン ほししいたけ	しおラーメンスープ しょうゆ		
2	木	○	ごはん					ごはん			599		
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			ひつつみ		○			とりにく	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		
			いわしのみそに					いわし みそ					
			かぶときゅうりのすのもの						さとう	かぶ きゅうり			
3	金	○	ちゅうぼそうどん	○				ちゅうぼそうどん			630		
			ちゃんこうどん		○			とりにく なると	でんぷん	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			やさいメンチカツ		○			とりにく ぶたにく	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			にこもり		○			さつまあげ こうやどうふ	さつまいも でんぷん さとう	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやえんどう	しょうゆ		
7	火	○	ごはん					ごはん			639		
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			いものこじる		○			ぶたにく	さといも さとう	こんにゃく ねぎ ごぼう ぶなしめじ にんじん	しょうゆ		
			さばみぞれに		○			さば		だいこん			
			キャベツのいろどりに		○			なまあげ だいずミート	サラダあぶら	キャベツ にんじん きピーマン	ちゅうかスープのもと		
8	水		コッペパン (1・2ねん まるパン)	○	○			コッペパン			619		
			ジョア	○				ジョア					
			チンゲンサイとかぶのクリームに		○	○		ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	じゃがいも	かぶ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コンソメ クリームポタージュ ホワイトルウ		
			オムレツ	○				たまご					
			ビーンズサラダ					ひよこまめ ツナ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	ごまドレッシング	キャベツ きゅうり			
9	木	○	ごはん					ごはん			635		
			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 きりほしだいこん ねぎ			
			わふうコロッケ		○			ぎゅうにく	じやがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			きんぴらごぼう	○	○			ちくわ	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ		
10	金	○	ちゅうかそば		○			ちゅうかめん			633	10月10日は 目の愛護デー	
			みそラーメン		○			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	○				ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうまんじゅう		○			ぶたにく	こむぎこ	キャベツ ほうれんそう			
			さやいんげんのいためもの		○			さつまあげ	サラダあぶら さとう	さやいんげん こんにゃく にんじん	しょうゆ		
14	火	○	なんごうさんブルーベリーだいふく					ブルーベリーだいふく			590	「なんごうさんブルーベリーだいふく」はすこしずつよくかんでたべましょう。	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			えのきたけのみそしる					とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	えのきたけ にんじん ねぎ			
			あじカツ		○			あじ	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
15	水		アスパラガスのごまあえ		○			ごま さとう	アスパラガス もやし にんじん	ごまあえのもと しょうゆ		635	
			おおむぎごはん					おおむぎごはん					
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			ポークカレー		○	○		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	カレールウ ホワイトルウ		
			ブロッコリーのソテー					ベーコン	サラダあぶら	ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ			
16	木	○	オレンジ					オレンジ			564		
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			せんふうスープ	○	○			とりにく とうふ たまご	でんぷん ごまあぶら	たけのこ ねぎ ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ビビンバ		○			ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら	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		
17	金	○	やさいのぼんずあえ					いわし		キャベツ きゅうり にんじん		630	やきいも :ひとり2こ
			ちゅうぼそうどん	○				ちゅうぼそうどん					
			きのこあんかけうどん		○			とりにく	でんぷん	ほししいたけ ぶなしめじ えのきたけ にんじん ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			やきいも		○				さつまいも	</td			



10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。



2025年度

小学校

A ブロック 八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel : 0178(32)7890

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	おもにエレギーのもとになる 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					
20	月	○	ごはん					ごはん			625	いどりやさい のにくだんご ひとり2こ			
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			わかめとじやがいものみそしる					わかめ なまあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ					
			いどりやさいのにくだんご	○				とりにく	パンこ	ごぼう ねぎ					
			いりどり	○				とりにく	さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たけのこ さやいんげん					
21	火	○	ごはん					ごはん			607				
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			ワンタンスープ		○			ぶたにく	ワンタン	にんじん はくさい ねぎ もやし ほししいたけ					
			とりつくね		○			とりにく	パンこ	たまねぎ にんじん					
			コーンサラダ					ツナ	コーンクリーミードレッシング	キャベツ きゅうり コーン					
22	水		コッペパン(1・2ねんまるパン)	○	○			コッペパン			653				
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			ミネストローネ		○			ベーコン だいず	マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく					
			チキンのオーブンやき	○	○			とりにく チーズ	パンこ	コンソメ					
			やさいサラダ						サウザンアイランドドレッシング	キャベツ きゅうり プロッコリー コーン					
23	木	○	ごはん					ごはん			611				
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			キャベツと豆腐のみそしる		○			とうふ みそ	いたふ	キャベツ たまねぎ にんじん					
			ほっけしおやき					ほっけ							
			ながいものスタミナいため		○			ぶたにく だいすミート なまあげ	ながいも サラダあぶら	にら ピーマン	やきにくのたれ しょうゆ				
24	金	○	りんご							りんご	715				
			ちゅうかそば		○				ちゅうかめん						
			しょうゆラーメン		○			ぶたにく なると わかめ		しなちく もやし ねぎ					
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			はるまき		○			ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん					
27	月	○	みそおでん	○	○			さつまあげ ちくわ みそ	さとう	こんにゃく	613				
			ごはん					ごはん							
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			すまじる		○			わかめ	はるさめ いたふ	にんじん ほししいたけ みつば					
			にしんてりに		○			にしん							
28	火		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 たまねぎ チンゲンサイ ごぼう あかピーマン しょうが	793	ワインナー ひとり2ほん			
			おおむぎごはん						おおむぎごはん						
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			まりひめうしのカレーライス	○	○			ぎゅうにく 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				
			ワインナー					ワインナー							
29	水	○	あんにんフルーツ	○					あんにんどうふ	パイン もも	631	さばしょうがみ そづけは、ほね にきをつけてた べましょう。			
			ごはん					ごはん							
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			にらとうふじる	○	○			とうふ たまご		にら ほししいたけ					
			さばしょうがみそづけ					さば みそ		しょうが					
30	木	○	にくながに		○			ぶたにく	ながいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	587				
			ごはん					ごはん							
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう							
			だいこんとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	だいこん ねぎ					
			けんさんあつやきたまご	○	○			たまご							
31	金	○	とりにくとごぼうのあまからに		○			とりにく	さとう サラダあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	649				
			きしめん(めん)		○				きしめん						
			けんちんきしめん		○			とりにく あぶらあげ なると	さといも	ごぼう にんじん ねぎ					
			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					
加工食品は、使用する主な原材料を載せています。								かつおぶし	ごま マヨネーズタイプドレッシング	プロッコリー キャベツ にんじん	しょうゆ				
											月平均摂取量	631			
											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。

◎10月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、牛肉、長いも、ピ