



# 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ギー物質に○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のはたらき				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						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			
			やさしいため			○		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 なんと	でんぶん	だいこん にんじん えのきたけ 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 でんぶん さとう	にんじん ごぼう こんにやく 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	こんにやく 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 だいちミート	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	じゃがいも 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 こんにやく	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やく にんじん	しょうゆ		
			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				
14	火	○	ごはん						ごはん			590	
			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					
			しせんふうスープ	○		○		とりにく とうふ たまご	でんぶん 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 キャベツ きゅうり にんじん	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				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	でんぶん	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					
			てっかに	○		○		なまあげ ちくわ だいち みそ	さとう サラダあぶら	ごぼうこんにやく	しょうゆ		
17	金	○	ヨーグルト		○			ヨーグルト				630	



# 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ギー物質に○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のはたらき				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		
20	月	○	ごはん						ごはん			625	いろどりやさいの にくだんご ：ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかめとじゃがいものみそしる					わかめ なまあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
			いろ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 こんにやく ほししいたけ たけのこ さやいんげん	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					
			ワントンスープ			○		ぶたにく	ワントン	にんじん はくさい ねぎ もやし ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			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	コンソメ		
			チキンのオープンやき		○	○		とりにく チーズ	パンこ				
			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 ブロッコリー コーン			
23	木	○	ごはん						ごはん			611	ほっけしおやき は、ほねにきをつ けてたべま しょう。 
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツととうふのみそしる			○		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 だいずミート 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	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			715	
			しょうゆラーメン			○		ぶたにく なんと わかめ		しなちく もやし ねぎ	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			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			
			みそおでん	○		○		さつまあげ ちくわ みそ	さとう	こんにやく	しょうゆ		
27	月	○	ごはん						ごはん			613	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すましじる			○		わかめ	はるさめ いたふ	にんじん ほししいたけ みつば	しょうゆ		
			にしんてりに			○		にしん					
			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	しょうゆ		
28	火		おおむぎごはん						おおむぎごはん			793	ウインナー ：ひとり2ほん
			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		
			ウインナー					ウインナー					
			あんにんフルーツ		○				あんにんどうふ	パイン もも			
29	水	○	ごはん						ごはん			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。
			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	しょうゆ		
			さばしょうがみそづけ					さば みそ		しょうが			
			にくながに			○		ぶたにく	ながいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	しょうゆ		
30	木	○	ごはん						ごはん			587	
			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					
			とりにくに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 こんにやく ぶなしめじ さやいんげん	しょうゆ		
31	金	○	きしめん (めん)			○			きしめん			649	
			けんちんきしめん			○		とりにく あぶらあげ なんと	さといも	ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ		
			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			
			ブロッコリーのおかかマヨあえ			○		かつおぶし	ごま マヨネーズタイプドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん	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	631
八戸市摂取基準	650

- ◎10月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、牛肉、長いも、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、はくさい、みつ葉、にんにく、切り干し大根、りんご、大豆ミート、彩り野菜の肉団子、県産厚焼き卵、南郷産ブルーベリー大福、焼肉のたれです。  
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。

