

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・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。

2024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			692	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すましじる	○		○		はんぺん とりにく		ほししいたけ 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				
			めかぶのあえもの			○		めかぶ ツナ	さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ		
けんさんこめこのかしわもち						かしわもち							
2	木	○	ごはん					ごはん				615	やさしいりにく だんご : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なめことだいこんのみそじる					とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
			やさしいりにくだんご			○		とりにく	パンこ	たまねぎ にんじん			
だいずのごもくに			○		だいず こんぶ さつまあげ	さとう	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ					
7	火	○	ごはん					ごはん				590	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					
			こんさいじる					だいず みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく			
			ほっけしおやき					ほっけ					
キムチいため			○		ぶたにく なまあげ	サラダあぶら	もやし にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ					
8	水		くろコッペパン		○	○		くろコッペパン				721	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チンゲンサイとかぶのクリームに		○	○		ベーコン しろいんげんまめ スキムミルク 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 ベシャメルソース		
			ミートオムレツ	○	○	○		たまご とりにく		たまねぎ にんじん			
やさいサラダ						コーンクリーミードレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン						
9	木	○	ごはん					ごはん				605	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツとなまあげのみそじる					なまあげ みそ		キャベツ ねぎ			
			いわしうめしょうゆに			○		いわし		うめ			
			ごもくきんぴら			○		ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ		
10	金	○	ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん				556	
			ちゃんこうどん			○		とりにく なんと	でんぷん	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					
			コーンフライ			○			こむぎこ パンこ なたねあぶら	コーン			
			ほうれんそうのパリパリあえ			○		かつおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん たくあんづけ	しょうゆ		
13	月	○	ごはん					ごはん				616	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとたまねぎのみそじる					なまあげ みそ		はくさい たまねぎ ぶなしめじ ねぎ			
			あじフライ			○		あじ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
ひきこんぶのにつけ			○		ひきこんぶ さつまあげ だいず	さとう	にんじん	しょうゆ					
14	火	○	ごはん					ごはん				604	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ちゅうかあんかけどうふ			○		ぶたにく いか とうふ	でんぷん サラダあぶら	はくさい にんじん たけのこ ねぎ きくらげ しょうが さやいんげん	しょうゆ ちゅうかうまにのもと		
			ぼうぎょうざ			○		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ			
カルカルサラダ		○	○		チーズ いわし	パンパンジードレッシング	こまつな きゅうり あかピーマン	しょうゆ					
15	水		おおむぎごはん					おおむぎごはん				676	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ビーンズカレー		○	○		スキムミルク ひよこまめ あかいんげんまめ だいず あおえんどうまめ ぶたにく	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		
			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 カリフラワー にんじん			
ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん						
16	木	○	ごはん					ごはん				570	さわらスタミナやきは、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					
			わかめとじゃがいものみそじる					わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
			さわらスタミナやき			○		さわら					
きりぼしだいこんのもの			○		あぶらあげ 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 ほししいたけ	しょうゆ					
17	金	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				598	
			ながさきちゃんぽん		○	○		ぶたにく いか		キャベツ にんじん ほししいたけ ほうれんそう しなちく きくらげ	ちゃんぽんスープ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポテトのオープンやき	○	○	○			じゃがいも パンこ	トマト			
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					

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



◎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。

2024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			591	
			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	しょうゆ		
			だしまきたまご	○				たまご		ほししいたけ ねぎ			
21	火	○	かぶときゅうりのすのもの						さとう	かぶ きゅうり		593	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			みそけんちんじる					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		
22	水	○	にしんてりに			○		にしん				710	
			ひじきのいために			○		ひじき だいず ツナ	サラダあぶら さとう	にんじん	しょうゆ		
			さつまあげ					さつまあげ					
			コッペパン		○	○		コッペパン					
23	木	○	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			597	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうときのこのスープ	○		○		たまご	でんぶん	ほうれんそう ぶなしめじ	コンソメ しょうゆ		
			やさいグラタン					おから	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ			
24	金	○	とりにくとまめのイタリアふう			○		とりにく きんときまめ	サラダあぶら	たまねぎ にんにく トマト	コンソメ	655	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいこんなとうやどうふのみそじる					こうやどうふ わかめ みそ		だいこな だいこん	にんじん		
27	月	○	さばみぞれに			○		さば		だいこん		592	
			もやしうめあえ					とりにく		もやし きゅうり うめ			
			ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん				
			さんさいうどん			○		とりにく かまぼこ		わらび みず たけのこ	しょうゆ		
28	火	○	あぶらあげ					あぶらあげ		ほししいたけ ねぎ		626	
			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			
			キャベツのおかかあえ			○		かつおぶし	ごま	キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ		
29	水	○	ヨーグルト		○			ヨーグルト		にんじん		652	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			よしのじる			○		とりにく とうふ	でんぶん	にんじん ごぼう	しょうゆ		
30	木	○	ほうれんそういりあつきたまご	○				たまご		ほししいたけ ねぎ		603	こもちししゃもしおやき : ひとり2び
			もやしとちくわのいためのもの	○	○			ちくわ	さとう サラダあぶら	もやし ピーマン	しょうゆ		
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
31	金	○	こまちなとうふのみそじる					とうふ あぶらあげ みそ		こまちな キャベツ		625	
			こもちししゃもしおやき					こもちししゃも		にんじん たまねぎ	しょうゆ		
			にくじゃが			○		ぶたにく	じゃがいも さとう	こんにゃく さやいんげん			
			きしめん(めん)			○		きしめん					
31	金	○	きしめん			○		とりにく かまぼこ		ほししいたけ ねぎ	しょうゆ	625	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			さつまいものてんぷら			○			さつまいも こむぎこ				
			ごまごぼうサラダ	○	○			ちくわ	ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん もやし	きゅうり		

※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、ごぼう、アスパラガス、なめこ、大豆ミート、にんにく、野菜入り肉団子、梅、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。

月平均摂取量	623
八戸市摂取基準	650