

# 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 こんにやく	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 こんにやく			
			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 こんにやく 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 ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			だしまきたまご	○				たまご					
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 さつまあげ	サラダあぶら さとう	にんじん	しょうゆ		
			コッペパン		○	○			コッペパン				
			ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
23	木	○	ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう				597	
			ごはん					ごはん					
			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		だいごんな だいこん にんじん			
			さばみぞれに			○		さば		だいこん			
24	金	○	もやしとうめあえ					とりにく		もやし きゅうり うめ		655	
			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 あぶらあげ		わらび みず たけのこ にんじん ほししいたけ なめこ ねぎ うど	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
27	月	○	かぼちゃコロッケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ		592	
			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 にんじん	しょうゆ		
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
			ごはん					ごはん					
28	火	○	ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう				626	
			ワンタンスープ			○		とりだんご	ワンタン	にんじん はくさい もやし ほししいたけ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			マーボー豆腐			○		とうふ ぶたにく だいず だいずミート	サラダあぶら でんぶ	たまねぎ グリンピース	マーボー豆腐のもと しょうゆ		
			こざかなとやさいのサワーあえ			○		いわし	さとう	だいこん きゅうり にんじん	ちゅうかスープのもと しょうゆ めんつゆ		
29	水	○	ごはん					ごはん				652	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			じゃがいもとあぶらあげのみそじる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
			わふうビビンバ			○		ぶたにく だいずミート みそ	さとう ごまあぶら	かぼちゃ にんじん ごぼう もやし にんじん ほうれんそう たくあんづけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
30	木	○	こまつなとうふのみそじる					とうふ あぶらあげ みそ		こまつな キャベツ にんじん ねぎ		603	こもちししゃも しおやき : ひとり2び
			こもちししゃもしおやき					こもちししゃも					
			にくじゃが			○		ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	しょうゆ		
			ごはん					ごはん					
31	金	○	きしめん(めん)			○			きしめん			625	
			きしめん			○		とりにく かまぼこ あぶらあげ		ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			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 でんぶ なたねあぶら				
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