

6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。

2024年度

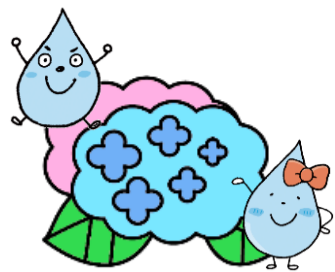
小学校

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		
4	火	○	ごはん					ごはん				643	 よくかんで たべましょう
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいこんなとうふのみそしる					あぶらあげ とうふ みそ		だいこんな			
			たこメンチカツ			○		すけとうだら たこ	パンこ なたねあぶら	キャベツ			
			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		
さつまいもチップス						さつまいもチップス							
5	水		こめこパン		○	○		こめこパン				645	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			クリームシチュー		○	○		とりにく 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 サラダあぶら	たまねぎ にんじん パセリ	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			かいそうサラダ			○		こんぶ わかめ ツナ かんでん	パンパンジードレッシング	にんじん もやし きゅうり			
			オレンジ							オレンジ			
6	木	○	ごはん					ごはん				591	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			もずくスープ	○		○		もずく たまご	でんぷん	はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			みそマーボー			○		とうふ ぶたにく だいたいみそ	サラダあぶら でんぷん	たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			もやしのナムル			○			ナムルドレッシング	もやし きゅうり にんじん			
7	金	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				585	ぎょうざ: ひとり2こ
			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 たら 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					
			ぎょうざ			○		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ ねぎ			
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダあぶら	ブロッコリー カリフラワー にんじん			
10	月	○	ごはん					ごはん				665	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			いももちじる			○		とりにく	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに					さば みそ					
			もやしとさつまあげのいためもの			○		さつまあげ	サラダあぶら	もやし にんじん ピーマン	しょうゆ		
11	火	○	ごはん					ごはん				572	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			いかじる					いかだんご いか とうふ みそ		だいこん ごぼう にんじん			
			けんさんあつやきたまご	○		○		たまご					
			ふきのいためもの			○		さつまあげ	サラダあぶら さとう	ふき こんにやく にんじん	しょうゆ		
12	水	○	ごはん					ごはん				659	さめにつけ は、なんこつに きをつけてたべ ましょう。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			きりぼしだいこんのみそしる					とうふ あぶらあげ なんごうさんみそ		きりぼしだいこん にんじん ねぎ			
			さめにつけ			○		さめ					
			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 アスパラガス	しょうゆ		
13	木	○	ごはん					ごはん				600	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツとえのきたけのみそしる					あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
			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			
			ひきこんぶのにつけ			○		ひきこんぶ さつまあげ だいたい	さとう	にんじん	しょうゆ		
14	金	○	ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん				582	
			なめこいりめかぶうどん			○		とりにく なると あぶらあげ めかぶ		にんじん なめこ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなのとうにゅうよせ					とうにゅう		こまつな にんじん たまねぎ			
			かみかみあえ	○		○		こんぶ いわし かつおぶし	ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	めんつゆ		
17	月	○	ごはん					ごはん				614	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ささげのみそしる					みそ	じゃがいも	さやいんげん にんじん			
			にしんみぞれに			○		にしん		だいこん			
			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	しょうゆ		
18	火	○	ごはん					ごはん				694	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チゲ			○		ぶたにく とうふ みそ	マロニー	はくさい たら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく	キムチのもと しょうゆ		
			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			
			あまずあえ			○		ツナ	ごま さとう	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ		

12にちは、あおもりけんでとれたものをたくさんつかった「ふるさとさんびんきゅうしょうのひ」です。





6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。

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	水		コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ オムレツ おまめのチリコンカン		○	○			コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう とりだんご たまご ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ だいず ウイナー だいずミート	コッペパン キャラメルクリーム 炭水化物、脂質を多く含む サラダあぶら さとう	はくさい にんじん ほうれんそう ほししいたけ カロテン、ビタミンCを多く含む たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		ちゅうかスープのもと しょうゆ コンソメ	666	毎月19日は食育の日です。
20	木	○	ごはん ぎゅうにゅう かぶのとりみじる とりつくね かんぴょうのごまみそあえ		○			ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ	ごはん でんぷん パンこ ごま さとう	かぶ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん かんぴょう にんじん ほうれんそう もやし		しょうゆ しょうゆ	608		
21	金	○	ちゅうかそば(めん) ちゅうかそば ぎゅうにゅう ほうれんそうまんじゅう やさいのうまに			○		ぶたにく わかめ なんと ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも さとう	しなちく ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん さやいんげん だいこん		しょうゆ しょうゆ	591		
24	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ビビンバ やさいのぼんずあえ		○	○		ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく いわし	ごはん ごま さとう サラダあぶら	にんじん たけのこ はくさい ねぎ ほししいたけ 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 きピーマン		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	582		
25	火	○	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる いわしうめおかか さやいんげんのあぶらいため		○			ぎゅうにゅう とりにく いわし かつおぶし さつまあげ	ごはん おつゆせんべい サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ うめ さやいんげん にんじん こんにゃく		しょうゆ しょうゆ	619		
26	水		ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツポンチ ふくじんづけ		○	○		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート スキムミルク とうにゅうゼリー	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ パイン もも みかん だいこん なす れんこん		カレーウ ホワイトルウ	701		
27	木	○	ごはん ぎゅうにゅう さといもとしめじのみそしる ほっけてりやき てっかに		○			ぎゅうにゅう みそ ほっけ なまあげ ちくわ だいず みそ	ごはん さといも さとう サラダあぶら	ぶなしめじ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく		しょうゆ	582	ほっけてりやきは、ほねにきをつけてたべましょう。	
28	金	○	ちゅうぼそうどん しおだしとんじるうどん ぎゅうにゅう コロッケ もやしとツナのごまだれサラダ			○		ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ	ちゅうぼそうどん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま ごまドレッシング	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん きゅうり コーン		とりがらスープのもと	634		

※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。

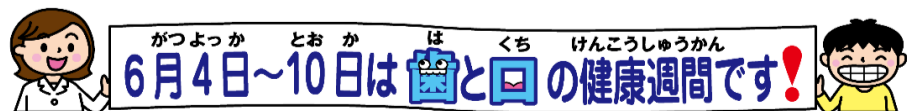
月平均摂取量	623
八戸市摂取基準	650

◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、にんにく、なめこ、大豆ミート、豆腐、切り干し大根、ふき、いか、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、あおもりプリン、南郷産みそ、キムチの素です。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。



食事をおいしく食べて元気にすごすためには、歯と口が健康でなければなりません。よくかんで食べることは、むし歯予防などに効果があり、健康づくりの第一歩となります。右のようなことを心がけて、歯と口の健康を守りましょう。



ひとくち30回をめやすによくかんでからのみこむ。



かみごたえのあるものや歯をじょうぶにするものを食べる。



食べたあとははいねいに歯みがきをする。