



# 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。

2023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		
1	木	○	ごはん ぎゅうにゅう こんさいじる ほっけしおやき れんこんのいためもの		○			ごはん ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ ほっけ ぶたにく	ごはん さといも ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ	575	ほっけしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
2	金	○	ちゅうぼそうどん とりごぼううどん ぎゅうにゅう たこメンチカツ かみかみあえ さつまいもチップス			○		ちゅうぼそうどん とりにく なんとあぶらあげ ぎゅうにゅう すけとうだら たこ こんぶ いわし かつおぶし	ちゅうぼそうどん パンこ なたねあぶら ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ めんつゆ	598	 歯と口の健康週間
6	火	○	ごはん ぎゅうにゅう タイプーエン はるまき アスパラガスとエリンギのソテー カシューナッツ			○	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいずミート	ごはん はるさめ こむぎこ なたねあぶら サラダあぶら カシューナッツ	にんじん はくさい ねぎ きくらげ にんにく しょうが キャベツ アスパラガス カリフラワー あかピーマン エリンギ	ちゅうかスープのもと ちゃんぽんスープ	630	
7	水		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポテトスープ やさしいグラタン コールスロー		○	○		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ベーコン おから	コッペパン いちごジャム じゃがいも じゃがいも コンナリミート*レシク*	たまねぎ だいこん にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	しょうゆ	731	
8	木	○	ごはん ぎゅうにゅう ささげのみそしる にくだんご きんぴらごぼう		○			ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく ちくわ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	さやいんげん にんじん たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ	625	にくだんご：ひとり2こ
9	金	○	ちゅうかそば じゃじゃめん ぎゅうにゅう こうやどうふのごもくに オレンジ			○		ちゅうかめん らうど さとう でんぷん ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	ちゅうかめん らうど さとう でんぷん さとう	ねぎ しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ アスパラガス しょうが オレンジ	ちゅうかスープのもと しょうゆ	643	
12	月	○	ごはん ぎゅうにゅう スタミナとんじる しのだに ひじきとチーズのサラダ			○	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ すけとうだら たまご ひじき チーズ	ごはん じゃがいも いたふ ごま*レシク*	ごぼう キャベツ にんじん ねぎ にんにく にんじん こまつな にんじん きゅうり	しょうゆ	657	
13	火	○	ごはん ぎゅうにゅう かきたまみそしる ピピンバ やさしいぼんずあえ		○			ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ みそ ぶたにく ツナ いわし	ごはん ごま さとう サラダあぶら	たまねぎ みつば 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	やきにくのたれ しょうゆ	618	
14	水	○	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりのしょうがやき きのこのおかか			○		ぎゅうにゅう いかだんご とうふ とりにく あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ごはん はるさめ さとう	ほししいたけ ねぎ しょうが ぶなしめじ えのきたけ エリンギ にんじん	しょうゆ しょうゆ めんつゆ	608	
15	木	○	ごはん ぎゅうにゅう なめことだいこんのみそしる さめのにつけ にくながに あおもりプリン			○	○	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ なんごうさんみそ さめ ぶたにく	ごはん ながいも さとう あおもりプリン	なめこ だいこん ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく アスパラガス	しょうゆ	640	さめのにつけは、なんこつにきをつけてたべましょう。
16	金	○	ちゅうぼそうどん きつねうどん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ めかぶのあえもの			○		ちゅうぼそうどん とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう めかぶ ツナ	ちゅうぼそうどん パンこ なたねあぶら さとう	にんじん ねぎ かぼちゃ はくさい ほうれんそう もやし	しょうゆ しょうゆ	590	青森県でとれたものをたくさん使った「ふるさと産品給食の日」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。

2023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	月	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんなとうふのみそしる にしんみぞれに だいちのごもくに		○			ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ にしん だいち こんぶ さつまあげ	ごはん さとう		だいこんな ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ	630	毎月19日は食育の日です。
20	火	○	ごはん ぎゅうにゅう こまつなときのこのスープ みそマーボー もやしのナムル ミニフィッシュアーモンド		○			ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいちミート みそ いわし	ごはん マロニー サラダあぶら でんぶん ナムルドレッシング アーモンド	こまつな ぶなしめじ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと	582		
21	水		こめこパン ぎゅうにゅう はくさいのシチュー トマトオムレツ かいそうサラダ		○	○		ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム たまご こんぶ わかめ ツナ かんでん	こめこパン じゃがいも サラダあぶら パンパンジードレッシング	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ トマト	クリームポタージュ ベシヤメルソース	706		
22	木	○	ごはん ぎゅうにゅう こまつなとうふのみそしる こもちししゃもからあげ ひじきのいりに		○			ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ こもちししゃも ぶたにく ひじき ちくわ	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう サラダあぶら	こまつな はくさい ねぎ こんにやく にんじん	しょうゆ	651	こもちししゃもからあげ： ひとり2び	
23	金	○	ちゅうかそば タンメン ぎゅうにゅう やさいぎょうざ ジャーマンポテト			○		ちゅうかめん ぶたにく なんと ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	はくさい もやし たまねぎ にんじん しなちく きくらげ ほししいたけ にんにく	しおラーメンスープのもと	624	やさいぎょうざ： ひとり2こ	
26	月	○	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる けんさんあつやきたまご てっかに		○			ぎゅうにゅう みそ たまご なまあげ ちくわ だいち みそ	ごはん さとう サラダあぶら	きりぼしだいこん だいこんな にんじん ねぎ たまごたけ	しょうゆ	613		
27	火	○	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる さばのみそに ふきのあぶらいため		○			ぎゅうにゅう とりにく さば みそ 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 ふき にんじん こんにやく	しょうゆ	675		
28	水		ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツポンチ ミニトマト ふくじんづけ		○	○		ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート だいち スキムミルク とうにゅうゼリー	ごはん 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 みかん パイン もも ミニトマト	カレールウ ホワイトルウ	712	ミニトマト： ひとり2こ	
29	木	○	ごはん ぎゅうにゅう チゲ にくしゅうまい もやしとさつまあげのいためもの		○			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん マロニー こむぎこ サラダあぶら	キムチ はくさい いら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく たまねぎ	とうがらしスープのもと しょうゆ	618	にくしゅうまい： ひとり2こ	
30	金	○	ちゅうぼそうどん なめこいりめかぶうどん ぎゅうにゅう コーンキャベツあげ ごぼうとえだまめのサラダ		○			ちゅうぼそうどん とりにく なんと あぶらあげ めかぶ ぎゅうにゅう たら ちくわ	ちゅうぼそうどん こむぎこ なたねあぶら ごま マヨネーズ	にんじん なめこ ねぎ コーン キャベツ ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ	674		

※ 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	638
八戸市摂取基準	650

◎ごはんともん類の献立のときは、「はし」を家庭から持参させてください。

◎6月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、ミニトマト、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、白菜、みつば、なめこ、大豆ミート、豆腐、にんにく、ふき、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、春巻、ごぼうサラダ、あおもりプリン、南郷産みそです。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。

