

# 7・8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	月	○	ごはん						ごはん			594	こもちししゃもしおやき : ひとり2び
			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		キャベツ たまねぎ			
			こもちししゃもしおやき					こもちししゃも					
2	火	○	だいずとりにくのあまからに	○		○		だいず とりにく うずらたまご	じゃがいも サラダあぶら さとう	しょうが にんじん さやいんげん	ごぼう しょうゆ	620	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ			○		とりだんご	ワンタン	にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
3	水	○	だしまきたまご	○		○		たまご				615	いろどりやさいの にくだんご : ひとり2こ
			マーボーなす			○		ぶたにく だいずミート だいず	はるさめ サラダあぶら	なす たまねぎ ピーマン あかピーマン	マーボーやさいソース		
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
4	木	○	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 ねぎ さやいんげん きくらげ しょうが	しょうゆ ちゅうかうまにのもと	607	
			いろいろやさいのにくだんご			○		とりにく	パンこ	ごぼう ねぎ			
			こまつなアーモンドあえ			○			アーモンド さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
			ごはん					ごはん					
5	金	○	ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう				704	いろどりやさいの にくだんご : ひとり2こ
			にらとたまごのみそしる	○				たまご みそ		にら たまねぎ ぶなしめじ			
			とりのてりやき			○		とりにく					
			ごんざ			○		なまあげ こんぶ	さといも さとう	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ		
8	月	○	さんしょくそうめん(めん)			○		さんしょくそうめん				690	いわしのサクサク あげは、ほね にきをつけてた べましょう。
			さんしょくそうめん			○		かまぼこ		ほししいたけ にんじん オクラ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほしがたコロッケ			○		とりにく	じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
9	火	○	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 ブロッコリー きゅうり コーン		591	ほっけしおやき は、ほねにきを つけてたべま しょう。 
			たなばたタルト						たなばたタルト				
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
10	水	○	ささげのみそしる					みそ	じゃがいも	さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ		670	
			いわしのサクサクあげ			○		いわし	あげだま なたねあぶら				
			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		
			ごはん					ごはん					
11	木	○	ほうれんそうとたまねぎのみそしる					みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ			588	
			ほっけしおやき					ほっけ					
			なまあげのカレーいため			○		ぶたにく だいずミート なまあげ だいず	さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく	しょうゆ		
			ごはん					ごはん					
12	金	○	コッペパン		○	○		コッペパン				642	にくしゅうまい : ひとり2こ
			チョコクリーム		○			チョコクリーム					
			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		
16	火	○	オムレツ	○				たまご				604	
			イタリアンサラダ						イタリアンドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ あかピーマン			
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
16	火	○	なつやさいいりひつつみ			○		とりにく	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん なす ほししいたけ ねぎ	しょうゆ	604	
			にしんてりに			○		にしん					
			キャベツのからしあえ	○		○		ちくわ	さとう	キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ		
			ごはん					ごはん					
16	火	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				642	にくしゅうまい : ひとり2こ
			かいそうラーメン			○		わかめ こんぶ めかぶ なると		しなちく キャベツ もやし ねぎ	しおラーメンスープの もと ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			にくしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
16	火	○	カラフルサラダ			○		チーズ	マヨネーズタイプ ドレッシング	ブロッコリー えだまめ コーン あかピーマン		604	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとえのきたけのみそしる					あぶらあげ みそ		はくさい えのきたけ にんじん ねぎ			
16	火	○	ほうれんそういりあつきたまご	○				たまご		ほうれんそう		604	
			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		

# 7・8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		
17	水	○	ごはん					ごはん				589	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			しおとんじる			○	○	ぶたにく とうふ	じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	とりがらすープのもと		
			いわししょうがに				○	いわし		しょうが			
			ひじきとえだまめのもの	○		○		ひじき ちくわ あぶらあげ	さとう サラダあぶら	えだまめ こんにやく にんじん	しょうゆ		
18	木	○	ごはん					ごはん				632	※しじみのからは、しょうかんにいれましょう。 
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			しじみじる					しじみ とうふ みそ		ねぎ			
			いかメンチカツ				○	いか すけとうだら	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			きゅうりともやしのうめあえ					とりにく		もやし はくさい きゅうり にんじん うめ			
19	金	○	ちゅうぼそうどん				○	ちゅうぼそうどん				618	 毎月19日は食育の日です。
			きつねうどん				○	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ぼうぎょうざ				○	ぶたにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ			
			ごぼうとえだまめのサラダ	○	○	○		ちくわ チーズ	ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん えだまめ コーン			
22	月	○	ごはん					ごはん				624	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかめととうふのみそしる				○	わかめ とうふ みそ	いたふ	ねぎ			
			あじカツ				○	あじ	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			きりぼしだいこんのいためもの				○	ぶたにく あぶらあげ	サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ		
23	火	○	ごはん					ごはん				588	
			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		だいこん ねぎ			
			やながわもどき	○		○		ぶたにく こうやどうふ たまご	さとう サラダあぶら	ごぼう たまねぎ こんにやく	しょうゆ		
			こまつなのしそこんぶあえ				○	しそこんぶ	ごま	こまつな キャベツ もやし にんじん なめたけ	しょうゆ		
24	水		ナン				○	ナン				599	 ナンは一口大にちぎってカレーをつけてながら食べましょう。 ミニトマト : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なつやさいのカレーシチュー			○	○	ぶたにく スキムミルク なまクリーム	サラダあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チャツネ	カレーウ ホワイトルウ		
			ガルパンゾーとコーンのソテー				○	ひよこまめ だいず	サラダあぶら	コーン キャベツ あかピーマン	コンソメ		
			ミニトマト							ミニトマト			
25	木	○	ごはん					ごはん				635	 冷やし中華の日は、仕切り、盛りつけ、食べるときに食卓にのせて食べましょう。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			にしめ				○	やきどうふ あぶらあげ こんぶ	じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ふき わらび	しょうゆ		
			さばみぞれに				○	さば		だいこん			
			きゅうりもみ						さとう	きゅうり			
26	金	○	ひやしちゅうかそば				○	ひやしちゅうかめん				650	
			ひやしちゅうかスープ				○				ひやしちゅうかスープ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ジャーマンポテト					ベーコン	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ パセリ			
			ひやしちゅうか(ぐ)	○		○		とりにく たまご わかめ	ごま	きゅうり もやし	ひやしちゅうかスープ		
			れいとうみかん							みかん			
29	木		ごはん					ごはん				621	8月の献立です ミニトマト : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なつやさいのカレー			○	○	ぶたにく スキムミルク なまクリーム	サラダあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チャツネ	カレーウ ホワイトルウ		
			さんしょくやさいのソテー				○	だいずミート	サラダあぶら	ブロッコリー にんじん きピーマン	コンソメ		
			ミニトマト							ミニトマト			
30	金	○	ひやしちゅうかそば				○	ひやしちゅうかめん				627	
			ひやしちゅうかスープ				○				ひやしちゅうかスープ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はるまき				○	だいずミート	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ			
			ひやしちゅうか(ぐ)	○		○		とりにく たまご わかめ	ごま	きゅうり もやし	ひやしちゅうかスープ		

※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。

◎7・8月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、とり肉、さやいんげん、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、わらび、ふき、にんにく、梅、大豆ミート、しじみ、いかメンチカツ、彩り野菜肉団子、ごぼうサラダです。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。