

# 4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 八戸市 給食 献立



## ◎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〇印をつけています。
- 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。



2025年度

中学校

B 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	おもにアレ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		
8	火	○	ご飯					ご飯				756	
			牛乳	○				牛乳					
			春雨スープ		○			ぶた肉 なると	春雨	玉ねぎ 白菜 にんじん 干ししいたけ	中華スープの素 しょうゆ		
			春巻		○			ぶた肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			
			もやしとほうれん草のナムル		○				ナムルドレッシング	もやし ほうれん草 にんじん			
9	水	○	細うどん		○			細うどん				752	
			卵うどん	○	○			とり肉 卵		キャベツ にんじん 干ししいたけ	ねぎ しょうゆ		
			牛乳	○				牛乳					
			ごぼう入り信田煮		○			油揚げ とり肉		ごぼう			
			野菜のうま煮		○			高野豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん 大根	しょうゆ		
10	木	○	カシューナッツ					カシューナッツ				755	さめの煮つけ は、なんこつに 気をつけて食べ ましょう。
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					
			大根とじゃがいものみそ汁					みそ	じゃがいも	大根 にんじん			
			さめの煮つけ		○			さめ					
11	金		すき焼き		○			ぶた肉 焼き豆腐	板ふ 砂糖	こんにゃく 白菜 えのきたけ	ねぎ しょうゆ	907	
			ミニピーチゼリー						ミニピーチゼリー				
			雪にんじんパン		○			雪にんじんパン					
			牛乳	○				牛乳					
			クリームシチュー	○	○			とり肉 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん パセリ	クリームボタージュ ベシャメールソース		
14	月	○	オムレツ	○				卵				751	
			海藻サラダ		○			こんぶ わかめ 寒天	パンパンジードレッシング	もやし にんじん きゅうり			
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					
			わかめと豆腐のみそ汁		○			わかめ 豆腐 みそ	板ふ	玉ねぎ もやし			
15	火	○	チキンのオーブン焼き	○	○			とり肉 チーズ	パン粉			760	
			グリーンツナサラダ					ツナ	サウザンアイランドドレッシング	プロッコリー キャベツ きゅうり			
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					
			とり団子汁		○			とり団子 豆腐	板ふ	白菜 ごぼう にんじん ぶなしめじ	ねぎ しょうゆ		
16	水	○	にしんみぞれ煮		○			にしん		大根		776	ほうれん草まん じゅう : 1人2個
			キャベツの彩り煮		○			大豆ミート	サラダ油	キャベツ もやし にんじん 赤ピーマン	中華スープの素 黄ピーマン		
			中華そば		○				中華めん				
			タンメン		○			ぶた肉 なると		白菜 もやし 玉ねぎ にんじん しなちく きくらげ 干ししいたけ	にんにく		
			牛乳	○				牛乳					
17	木	○	ほうれん草まんじゅう		○			ぶた肉	小麦粉	キャベツ ほうれん草		760	肉団子 : 1人2個
			野菜のみそマヨあえ					みそ	ごま マヨネーズタイプドレッシング	ごぼう キャベツ きゅうり			
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					
			小松菜と油揚げのみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 にんじん			
18	金	○	肉団子		○			ぶた肉 とり肉		玉ねぎ		813	毎月19日は、 食育の日です。
			煮あえ	○	○			豆腐 こんぶ	サラダ油	大根 にんじん ごぼう	しょうゆ		
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					
			すまし汁		○			豆腐 なると	春雨	干ししいたけ みつば	しょうゆ		
21	月	○	星型ミンチカツ		○			ぶた肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ		758	
			菜の花あえ	○	○			卵	ごま 砂糖	キャベツ にんじん もやし 菜の花	しょうゆ		
			お祝いゼリー					お祝いゼリー					
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					
22	火	○	キャベツとえのきたけのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ		806	
			とりつくね		○			とり肉	パン粉	玉ねぎ にんじん			
			ぶた肉入りきんぴらごぼう		○			ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	しょうゆ		
			ご飯					ご飯					
			牛乳	○				牛乳					

# 4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 八戸市 給食 献立



## ◎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〇印をつけています。
- 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。



2025年度

中学校

B 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				
23	水	○	中細うどん		○			中細うどん				794			
			きつねうどん		○			とり肉 油揚げ なると		にんじん ねぎ	しょうゆ				
			牛乳	○				牛乳							
			コーンフライ		○				小麦粉 パン粉 なたね油	コーン					
			カラフルサラダ	○				チーズ	マヨネーズタイプドレッシング	プロッコリー 枝豆 赤ピーマン					
24	木	○	ご飯					ご飯				761			
			牛乳	○				牛乳							
			若竹汁		○			わかめ	板ふ	たけのこ	しょうゆ				
			厚焼き卵	○	○			卵							
			ぶた肉と生揚げのみそ炒め	○	○			ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ	サラダ油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン ごぼう しょうが	しょうゆ				
25	金		コッペパン	○	○			コッペパン				817			
			チョコクリーム	○				チョコクリーム							
			牛乳	○				牛乳							
			野菜スープ		○				じゃがいも	小松菜 にんじん ぶなしめじ	コンソメ				
			豆腐ハンバーグ		○			豆腐 とり肉		玉ねぎ					
			ビーンズソテー					ペーパン 大豆	サラダ油	枝豆 キャベツ 玉ねぎ					
28	月		大麦ご飯					大麦ご飯				846			
			牛乳	○				牛乳							
			ポークカレー	○	○			ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん	カレールウ ホワイトルウ				
			スプリングサラダ						コールスロードレッシング	かぶ アスパラガス きゅうり					
			清見オレンジ							清見オレンジ					
			福神漬	○						大根 なす れんこん					
30	水	○	中華そば		○			中華めん				745	肉しゅうまい : 1人2個		
			五目みそラーメン		○			ぶた肉 みそ	サラダ油	もやし キャベツ にんじん きくらげ にら にんにく	みそラーメンの素				
			牛乳	○				牛乳							
			肉しゅうまい		○			ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ					
			プロッコリーのソテー						サラダ油	プロッコリー カリフラワー 赤ピーマン					
※ 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	784				
										八戸市摂取基準	830				

◎4月分の青森県产品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、ごぼう、みつ葉、にんにく、小松菜、大豆ミート、さめの煮つけ、厚焼き卵です。

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。

## ～ご家庭のみなさまへ～

市のホームページでは、献立のお知らせのほか、学校給食のレシピや給食時間の校内放送資料を紹介しています。ぜひご覧ください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます



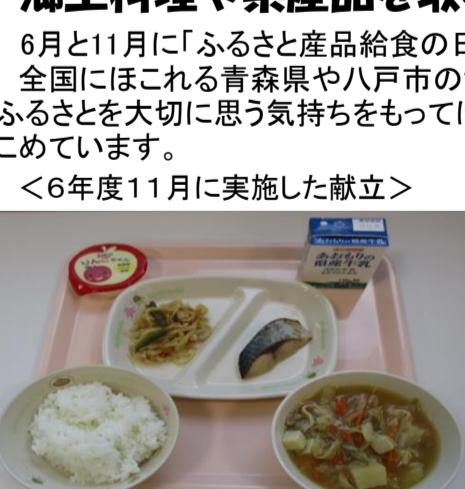
4月は学校生活の新しいスタートの月です。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。給食センターでは、みなさんが毎日元気に過ごせるように、給食をとおして健康づくりのお手伝いをします。

### 《献立の内容について》



- ◆ごはん(週3~4回) : 八戸産「まっしぐら」を使用しています。大麦ごはんや赤飯もあります。
- ◆パン(第2・4金曜日) : 青森県産小麦「ゆきちから」を100%使用しています。コッペパン、黒コッペパン、雪にんじんパン、県産米粉を使用した米粉パンなどがあります。
- ◆めん(週1回) : めんには青森県産小麦「ねばりごし」を30%ませています。中華そば、うどん、きしめん、そうめんなどがあります。
- ◆牛乳(毎日) : 1本200ccで、青森県産牛乳です。たんぱく質やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
- ◆おかず : 和食・洋食・中華などの料理や、郷土料理、行事食なども取り入れています。調理方法も煮る、炒める、揚げる、和えるなど変化をもたせるように工夫しています。

### ～郷土料理や県産品を取り入れた献立～



- ★ごはん
- ★牛乳
- ★スタミナ豚汁
- ★さば照り焼き
- ★切り干し大根の炒め物
- ★りんごゼリー