



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



◎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。

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				使用の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		
8	火	○	ご飯						ご飯			756	
			牛乳		○			牛乳					
			春雨スープ			○		ぶた肉 なんと	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		
			カシューナッツ						カシューナッツ				
10	木	○	ご飯						ご飯			755	さめの煮つけ は、なんこつに 気をつけて食べ ましょう。
			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					
			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		
			ミニピーチゼリー						ミニピーチゼリー				
11	金		雪にんじんパン			○			雪にんじんパン			907	
			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	クリームポタージュ ベシヤメルソース		
			オムレツ	○				卵					
			海藻サラダ			○		こんぶ わかめ 寒天	バンバンジードレッシング	もやし にんじん きゅうり			
14	月	○	ご飯						ご飯			751	
			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			
			チキンのオープン焼き		○	○		とり肉 チーズ	パン粉				
			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	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
15	火	○	ご飯						ご飯			760	
			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		
			にしんみぞれ煮			○		にしん		大根			
			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 黄ピーマン	中華スープの素		
16	水	○	中華そば			○			中華めん			776	ほうれん草まん じゅう ： 1人2個
			タンメン			○		ぶた肉 なんと		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	塩ラーメンスープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			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			
			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			
17	木	○	ご飯						ご飯			760	肉団子 ： 1人2個
			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			
			肉団子			○		ぶた肉 とり肉		玉ねぎ			
			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		
18	金	○	ご飯						ご飯			813	毎月19日は、 食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			すまし汁			○		豆腐 なんと	春雨	干ししいたけ みつば	しょうゆ		
			星型ミンチカツ			○		ぶた肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			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				
21	月	○	ご飯						ご飯			758	
			牛乳		○			牛乳					
			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			
			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		
22	火	○	ご飯						ご飯			806	
			牛乳		○			牛乳					
			せんべい汁			○		とり肉	おつゆせんべい	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそ煮					さば みそ					
			わか草あえ			○			砂糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ		



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



◎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。

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		
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	ブロッコリー 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					ベーコン 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 スキミミルク	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			
			ブロッコリーのソテー						サラダ油	ブロッコリー 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月分の青森県産品は、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%まぜています。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～

6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を実施しています。全国にほこれる青森県や八戸市の食べものを知って、ふるさとを大切に思う気持ちをもってほしいという願いをこめています。

<6年度11月に実施した献立>



- ★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

