



5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 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	水	○	中華そば			○			中華めん			757	
			長崎ちゃんぽん		○	○		ぶた肉 いか		キャベツ にんじん 干しいたけ ほうれん草 しなちく きくらげ	ちゃんぽんスープ		
			牛乳		○			牛乳					
			ポテトのオープン焼き	○	○	○			じゃがいも パン粉	トマト			
			アスパラガスのごまあえ			○			ごま 砂糖	アスパラガス もやし にんじん	ごま和えの素 しょうゆ		
			ポケットチーズ		○			チーズ					
2	木	○	ご飯						ご飯			851	
			牛乳		○			牛乳					
			すまし汁	○		○		はんぺん とり肉		干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			根菜入りいわしフライ			○		いわし すけとうだら とり肉	パン粉なたね油				
			めかぶのあえもの			○		めかぶ ツナ	砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ		
			県産米粉の柏もち					柏もち					
7	火	○	ご飯						ご飯			811	野菜入り肉団子 : 1人3個
			牛乳		○			牛乳					
			なめこと大根のみそ汁					豆腐 みそ		なめこ 大根 ねぎ			
			野菜入り肉団子			○		とり肉	パン粉	玉ねぎ にんじん			
			大豆の五目煮			○		大豆 昆布 さつま揚げ	砂糖	にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ		
8	水	○	きしめん(めん)			○			きしめん			746	
			きしめん			○		とり肉 かまぼこ 油揚げ		干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			さつまいもの天ぷら			○			さつまいも 小麦粉 でんぷんなたね油				
			ごまごぼうサラダ	○		○		ちくわ	ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん もやし きゅうり			
9	木	○	ご飯						ご飯			754	ほっけ塩焼き は、骨に気をつけて 食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			根菜汁					大豆 みそ	里いも	大根 にんじん ごぼう こんにやく			
			ほっけ塩焼き					ほっけ					
			キムチ炒め			○		ぶた肉 生揚げ	サラダ油	もやし にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ		
10	金		黒コッペパン		○	○			黒コッペパン			939	
			牛乳		○			牛乳					
			チンゲンサイとかぶのクリーム煮		○	○		ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも	かぶ チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	コンソメ クリームポタージュ ベシヤメルソース		
			ミートオムレツ	○	○	○		卵 とり肉		玉ねぎ にんじん			
			野菜サラダ						コーンクリームドレッシング ごま油	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン			
13	月	○	ご飯						ご飯			783	
			牛乳		○			牛乳					
			大根菜と高野豆腐のみそ汁					高野豆腐 わかめ みそ		大根菜 大根 にんじん			
			さばみぞれ煮			○		さば		大根			
			もやしの梅あえ					とり肉		もやし きゅうり 梅			
14	火	○	ご飯						ご飯			755	
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツと生揚げのみそ汁					生揚げ みそ		キャベツ ねぎ			
			いわし梅しょうゆ煮			○		いわし		梅			
			五目きんぴら			○		ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	ごぼう にんじん れんこん こんにやく さやいんげん	しょうゆ		
15	水	○	中細うどん			○			中細うどん			750	
			ちゃんこうどん			○		とり肉 なんと	でんぷん	大根 にんじん えのきたけ 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			
			ほうれん草のパリパリあえ			○		かつお節	砂糖	ほうれん草 白菜 にんじん たくあん漬	しょうゆ		
			アーモンドカル					いわし	アーモンド ごま				
16	木	○	ご飯						ご飯			755	
			牛乳		○			牛乳					
			中華あんかけ豆腐			○		ぶた肉 いか 豆腐	でんぷん サラダ油	白菜 にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ 中華うま煮の素		
			棒ぎょうざ			○		ぶた肉	小麦粉	キャベツ 玉ねぎ			
			カルカルサラダ	○	○		チーズ いわし	パンパンジードレッシング	小松菜 きゅうり 赤ピーマン	しょうゆ			
17	金		大麦ご飯						大麦ご飯			950	毎月19日は 食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			ビーンズカレー		○	○		ぶた肉 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 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		
			オムレツ	○				卵					
			ブロッコリーのソテー					ベーコン	サラダ油	ブロッコリー カリフラワー にんじん			
			福神漬			○				大根 なす れんこん			



5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 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		
20	月	○	ごはん 牛乳 白菜と玉ねぎのみそ汁 あじフライ 引き昆布の煮つけ		○			牛乳 生揚げ みそ あじ 引き昆布 さつま揚げ 大豆	ごはん パン粉 小麦粉 なたね油 砂糖	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ にんじん	しょうゆ	785	
21	火	○	ごはん 牛乳 ひつつみ だし巻き卵 かぶときゅうりの酢の物		○		○	牛乳 とり肉 卵	ごはん ひつつみ じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん 干ししいたけ ねぎ かぶ きゅうり	しょうゆ	769	
22	水	○	中華そば しょうゆラーメン 牛乳 にらまんじゅう 野菜炒め吹き寄せ ミニ洋梨ゼリー	○		○	○	ぶた肉 なんと わかめ うずら卵 牛乳 ぶた肉	中華めん 小麦粉 サラダ油 砂糖 ミニ洋梨ゼリー	しなちく もやし ねぎ キャベツ にら ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ぶなしめじ	しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ	755	
23	木	○	ごはん 牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 子持ちしししゃも塩焼き 肉じゃが 納豆		○		○	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 子持ちしししゃも ぶた肉 納豆	ごはん 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	しょうゆ 納豆のたれ	821	子持ちしししゃも 塩焼き : 1人2尾
24	金		コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ほうれん草ときのこのスープ 野菜グラタン とり肉と豆のイタリア風煮		○	○		牛乳 卵 おから とり肉 金時豆 大豆 大豆ミート	コッペパン ブルーベリージャム でんぶん じゃがいも サラダ油	ほうれん草 ぶなしめじ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく トマト	コンソメ しょうゆ コンソメ	934	
27	月	○	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 麻婆豆腐 小魚と野菜のサワーあえ		○		○	牛乳 とり団子 豆腐 ぶた肉 大豆 大豆ミート いわし	ごはん ワンタン サラダ油 でんぶん 砂糖	にんじん 白菜 もやし 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり にんじん	中華スープの素 しょうゆ 麻婆豆腐の素 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ めんつゆ	804	
28	火	○	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 にしん照り煮 ひじきの炒め煮		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ にしん ひじき 大豆 ツナ さつま揚げ	ごはん サラダ油 サラダ油 砂糖	大根 ごぼう にんじん こんにやく にんじん	しょうゆ	755	
29	水	○	中細うどん 山菜うどん 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツのおかかあえ ヨーグルト			○	○		中細うどん パン粉 なたね油 ごま ヨーグルト	わらび みず たけのこ うど にんじん なめこ 干ししいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ しょうゆ	752	
30	木	○	ごはん 牛乳 吉野汁 ほうれん草入り厚焼き卵 もやしとちくわの炒め物		○		○	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 卵 ちくわ	ごはん でんぶん 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ ほうれん草 もやし ピーマン	しょうゆ しょうゆ	751	
31	金	○	ごはん 牛乳 じゃがいもと油揚げのみそ汁 野菜とわかめの豆乳よせ 和風ビビンバ		○		○	牛乳 油揚げ みそ 豆乳 わかめ ぶた肉 大豆ミート みそ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう もやし にんじん ほうれん草 たくあん漬	中華スープの素 しょうゆ	827	

※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。

◎5月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、ごぼう、アスパラガス、なめこ、大豆ミート、にんにく、にらまんじゅう、野菜入り肉団子、梅、県産米粉の柏もちです。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。

月平均摂取量	800
八戸市摂取基準	830