

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 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	月	○	ごはん 牛乳 ひつつみ 県産厚焼き卵 もやしとちくわの炒め物		○			牛乳 とり肉 卵 ちくわ	ごはん ひつつみ じゃがいも 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン	しょうゆ	767	
2	火	○	ごはん 牛乳 紅白すまし汁 根菜入りいわしフライ ほうれん草のパリパリあえ 県産米粉の柏もち		○			牛乳 はんぺん とり肉 いわし すけとうだら とり肉 かつお節	ごはん パン粉なたね油	干しいたけ ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん たくあん漬	しょうゆ	835	
8	月	○	ごはん 牛乳 いももち汁 にしん照り煮 かぶときゅうりの酢の物		○			牛乳 とり肉 にしん	ごはん じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ かぶ きゅうり	しょうゆ	764	
9	火	○	ごはん 牛乳 白菜と玉ねぎのみそ汁 あじの煮つけ 五目きんぴら		○			牛乳 豆腐 みそ あじ ぶた肉	ごはん ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	白菜 玉ねぎ にんじん ごぼう にんじん れんこん こんにやく	しょうゆ	750	
10	水	○	中細うどん 山菜うどん 牛乳 白花豆コロッケ キャベツのおかかあえ チーズドッグ		○			牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 白花豆 かつお節	中細うどん パン粉なたね油 ごま	わらび みず たけのこ うどん にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	しょうゆ	847	
11	木	○	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 野菜つくね ひじきの炒め煮 オレンジ		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ とり肉 ひじき ツナ さつまあげ	ごはん サラダ油	大根 ごぼう にんじん こんにやく 玉ねぎ にんじん れんこん 枝豆 にんじん オレンジ	しょうゆ	754	
12	金		黒コッペパン 牛乳 チンゲンサイとかぶのクリーム煮 オムレツ イタリアンサラダ		○	○		牛乳 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム 卵	黒コッペパン じゃがいも	かぶ チンゲンサイ 小松菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン	コンソメ クリームポタージュ ベシャメルソース	961	
15	月	○	ごはん 牛乳 大根とじゃがいものみそ汁 たらフライ キムチ炒め		○			牛乳 みそ すけとうだら ぶた肉 生揚げ	ごはん じゃがいも パン粉なたね油 サラダ油	大根 にんじん もやし にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ	857	
16	火		大麦ごはん 牛乳 ビーンズカレー キャベツの彩り煮 あまくさ晩柑		○	○		牛乳 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	大麦ごはん じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン あまくさ晩柑	カレールー ホワイトルー 中華スープの素	853	
17	水	○	中華そば 長崎ちゃんぽん 牛乳 ポテトのオープン焼き カラフルサラダ ヨーグルト			○	○	中華めん ぶた肉 いか 牛乳 じゃがいも パン粉 チーズ ヨーグルト	中華めん じゃがいも パン粉 マヨネーズタイプドレッシング	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ ほうれん草 しなちく きくらげ トマト ブロッコリー 枝豆 コーン 赤ピーマン	ちゃんぽんスープ	845	
18	木	○	ごはん 牛乳 若竹汁 いわし三平煮 ぶた肉と生揚げのみそ炒め		○			牛乳 わかめ いわし ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ	ごはん サラダ油 砂糖	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう しょうが	しょうゆ 酒かす しょうゆ	754	

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 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		
19	金	○	ご飯 牛乳 なめこと豆腐のみそ汁 棒ぎょうざ 大豆と鶏肉の甘辛煮		○			牛乳 豆腐 みそ ぶた肉 大豆 とり肉 うずら卵	ご飯 小麦粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	なめこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ	812	毎月19日は食育の日です。
22	月	○	ご飯 牛乳 キャベツと生揚げのみそ汁 さばみぞれ煮 引き昆布の煮つけ		○			牛乳 生揚げ みそ さば 引き昆布 さつまあげ 大豆	ご飯 砂糖	キャベツ もやし ねぎ 大根 にんじん	しょうゆ	824	「大豆と鶏肉の甘辛煮」は新しい料理です。
23	火	○	ご飯 牛乳 ワンタンスープ 麻婆豆腐 二色酢の物		○			牛乳 とり団子 豆腐 ぶた肉 大豆 大豆ミート	ご飯 ワンタン サラダ油 でんぷん 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 しょうが 大根 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	788	
24	水	○	中細うどん ちゃんこうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら アスパラガスのごまあえ ミニピーチゼリー			○		とり肉 なんと 牛乳	中細うどん でんぷん さつまいも 小麦粉 でんぷん なたね油 ごま 砂糖 ミニピーチゼリー	大根 にんじん えのきたけ ねぎ アスパラガス もやし にんじん	しょうゆ ごま和えの素 しょうゆ	795	さつまいもの天ぷら : 1人2個
25	木	○	ご飯 牛乳 中華あんかけ豆腐 ほうれん草入り厚焼き卵 ブロッコリーのソテー		○			牛乳 ぶた肉 いか 豆腐 卵 ツナ	ご飯 でんぷん サラダ油 サラダ油	白菜 にんじん たけのこ ねぎ さやいんげん きくらげ しょうが ほうれん草 ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ 中華うま煮の素	762	
26	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 エビグラタン とり肉と豆のイタリア風煮 ポケットチーズ		○	○		牛乳 牛乳 牛乳 チーズ えび とり肉 金時豆 大豆 チーズ	コッペパン ブルーベリージャム でんぷん マカロニ サラダ油	ほうれん草 ぶなしめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	中華スープの素 しょうゆ コンソメ	828	
29	月	○	ご飯 牛乳 吉野汁 ほっけ照り焼き かんぴょうのごまみそあえ		○			牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ ほっけ みそ	ご飯 でんぷん ごま 砂糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ かんぴょう にんじん ほうれん草 もやし	しょうゆ しょうゆ	751	ほっけ照り焼きは、骨に気をつけて食べましょう。
30	火	○	ご飯 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 ちりめんじゃこと高野豆腐の卵とじ もやしの梅あえ 納豆		○			牛乳 わかめ みそ いわし 高野豆腐 かまぼこ 卵 とり肉 納豆	ご飯 じゃがいも 砂糖	ねぎ さやいんげん 玉ねぎ こんにやく にんじん もやし きゅうり 梅	しょうゆ 納豆のたれ	785	
31	水	○	中華そば しょうゆラーメン 牛乳 にらまんじゅう 野菜のみそマヨあえ ミックスナッツ		○			中華めん ぶた肉 なんと わかめ 牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん 小麦粉 ごま マヨネーズタイプドレッシング アーモンド カシューナッツ	しなちく ねぎ キャベツ にら ごぼう キャベツ きゅうり	しょうゆ 中華スープの素	826	毎月19日は食育の日です。

※ 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	808
八戸市摂取基準	830

- ◎ごはんとめ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。
- ◎5月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、アスパラガス、かぶ、ごぼう、なめこ、大豆ミート、にんにく、いわし三平煮、にらまんじゅう、県産厚焼き卵、県産米粉の柏もち、梅です。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。

端午の節句と食べ物



5月5日は端午の節句です。しょうぶ湯に入って厄(やく)をはらい、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

