



# 6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 |   |    |    | 使用の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<br>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<br>炭水化物、脂質を多く含む                      | おもに体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む   | その他                 |             |  |
| 1  | 木  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>小松菜と高野豆腐のみそ汁<br>子持ちししゃもからあげ<br>ひじきの炒り煮        |         | ○ |    |    | 牛乳<br>高野豆腐 みそ<br>子持ちししゃも<br>ぶた肉 ひじき ちくわ        | ご飯<br>小麦粉 なたね油<br>砂糖 サラダ油                           | 小松菜 白菜 ねぎ<br>こんにゃく にんじん  | しょうゆ                | 793         | 子持ちししゃもからあげ:<br>1人2尾                       |
| 2  | 金  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>ささげのみそ汁<br>肉団子<br>きんぴらごぼう                     |         | ○ |    |    | 牛乳<br>みそ<br>ぶた肉 とり肉<br>ちくわ                     | ご飯<br>じゃがいも<br>ごま油 砂糖 ごま                            | さやいんげん にんじん<br>玉ねぎ<br>ごぼう にんじん<br>こんにゃく                                | しょうゆ                | 767         | 肉団子:<br>1人2個                               |
| 6  | 火  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>根菜汁<br>ほっけ塩焼き<br>れんこんの炒め物                     |         | ○ |    |    | 牛乳<br>とり肉 大豆 みそ<br>ほっけ<br>ぶた肉                  | ご飯<br>里いも<br>ごま 砂糖 サラダ油<br>ごま油                      | 大根 にんじん ごぼう<br>れんこん にんじん<br>さやいんげん こんにゃく                               | しょうゆ                | 737         | ほっけ塩焼きは骨に気をつけて食べましょう。                      |
| 7  | 水  | ○     | 中細うどん<br>とりごぼううどん<br>牛乳<br>たこメンチカツ<br>かみかみあえ<br>さつまいもチップス |         | ○ |    |    | 牛乳<br>とり肉 なんと 油揚げ<br>すけとうだら たこ<br>こんぶ いわし かつお節 | 中細うどん<br>パン粉 なたね油<br>ごま                             | ごぼう にんじん<br>干しいたけ ねぎ<br>キャベツ<br>切り干し大根 にんじん<br>きゅうり                    | しょうゆ<br>めんつゆ        | 727         | <br>歯と口の健康週間                               |
| 8  | 木  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>大根と油揚げのみそ汁<br>柳川もどき<br>かぶの梅和え                 |         | ○ |    |    | 牛乳<br>油揚げ みそ<br>ぶた肉 高野豆腐 卵<br>こんぶ              | ご飯<br>砂糖 サラダ油                                       | 大根 ねぎ<br>ごぼう 玉ねぎ こんにゃく<br>かぶ きゅうり 小松菜 梅                                | しょうゆ                | 767         | 「かぶの梅和え」は新しい料理です。                          |
| 9  | 金  |       | コッペパン<br>いちごジャム<br>牛乳<br>ポテトスープ<br>野菜グラタン<br>コールスロー       |         | ○ | ○  |    | 牛乳<br>ベーコン<br>おから                              | コッペパン<br>いちごジャム<br>じゃがいも<br>じゃがいも<br>コーンクリーミードレッシング | 玉ねぎ 大根 にんじん<br>パセリ<br>ほうれん草 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>カリフラワー                 | しょうゆ                | 885         |  |
| 12 | 月  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>タイピーエン<br>春巻<br>アスパラガスとエリンギのソテー<br>カシューナッツ    |         | ○ | ○  |    | 牛乳<br>ぶた肉 いか<br>大豆ミート                          | ご飯<br>春雨<br>小麦粉 なたね油<br>サラダ油                        | にんじん 白菜 ねぎ<br>きくらげ にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>アスパラガス カリフラワー<br>赤ピーマン エリンギ | 中華スープの素<br>ちゃんぽんスープ | 758         | 青森県でとれたものをたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。           |
| 13 | 火  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>なめこと大根のみそ汁<br>さめの煮つけ<br>肉なが煮<br>あおもりプリン       |         | ○ |    |    | 牛乳<br>豆腐 油揚げ 南郷産みそ<br>さめ<br>ぶた肉                | ご飯<br>長いも 砂糖<br>あおもりプリン                             | なめこ 大根 ねぎ<br>にんじん 玉ねぎ<br>こんにゃく アスパラガス                                  | しょうゆ                | 885         | さめの煮つけ:<br>1人2個<br>さめの煮つけはなん骨に気をつけて食べましょう。 |
| 14 | 水  | ○     | 中華そば<br>じゃじゃめん<br>牛乳<br>高野豆腐の五目煮<br>オレンジ                  |         | ○ | ○  |    | ぶた肉 みそ<br>牛乳<br>高野豆腐 とり肉                       | 中華めん<br>ラード 砂糖 でんぷん<br>砂糖                           | ねぎ しょうが<br>ごぼう にんじん<br>干しいたけ アスパラガス<br>しょうが<br>オレンジ                    | 中華スープの素<br>しょうゆ     | 799         |  |
| 15 | 木  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>かきたまみそ汁<br>ビビンバ<br>野菜のぼん酢あえ                   |         | ○ |    |    | 牛乳<br>わかめ 卵 豆腐 みそ<br>ぶた肉<br>ツナ いわし             | ご飯<br>ごま 砂糖 サラダ油                                    | 玉ねぎ みつば<br>ほうれん草 もやし<br>にんじん にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>黄ピーマン                | 焼肉のたれ<br>しょうゆ       | 795         |  |
| 16 | 金  | ○     | ご飯<br>牛乳<br>すまし汁<br>とりのしょうが焼き<br>きのこのおほか煮                 |         | ○ |    |    | 牛乳<br>いか団子 豆腐<br>とり肉<br>油揚げ さつまあげ<br>かつお節      | ご飯<br>春雨<br>砂糖                                      | 干しいたけ ねぎ<br>しょうが<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>エリンギ にんじん                           | しょうゆ<br>めんつゆ        | 774         |  |



# 6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

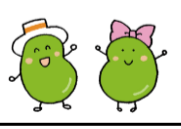


- ①そば・落花生・かには使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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<br>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ほたらき          |                                    |   |                       | エネルギー<br>(kcal) | 備考                                       |
|----|----|-----------|---------------|---------|---|----|---------------|-------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------|-----------------|--|
|    |    |           |               | 卵       | 乳 | 小麦 | えび            | おもに体を作る<br>たんぱく質、無機質を<br>多く含む | おもにエネルギーのもとになる<br>炭水化物、脂質を<br>多く含む | おもに体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを<br>多く含む            | その他                   |                 |  |
| 19 | 月  | ○         | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 740             |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | 小松菜ときのこのスープ   |         |   |    | ○             |                               | マロニー                               | 小松菜 ぶなしめじ<br>にんじん                             | 中華スープの素<br>しょうゆ       |                 |  |
|    |    |           | みそマーボー        |         |   |    | ○             | 豆腐 ぶた肉 大豆ミート<br>みそ            | サラダ油 でんぷん                          | 玉ねぎ 枝豆 しょうが                                   | しょうゆ<br>中華スープの素       |                 |  |
|    |    |           | もやしのナムル       |         |   |    | ○             |                               | ナムルドレッシング                          | もやし きゅうり にんじん                                 |                       |                 |  |
|    |    |           | ミニフィッシュアーモンド  |         |   |    | いわし           | アーモンド                         |                                    |   |                       |                 |  |
| 20 | 火  | ○         | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 817             |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | スタミナ豚汁        |         |   |    | ○             | ぶた肉 豆腐 みそ                     | じゃがいも 板ふ                           | ごぼう キャベツ にんじん<br>ねぎ にんにく                      |                       |                 |  |
|    |    |           | 信田煮           | ○       |   |    | ○             | 油揚げ すけとうだら 卵                  |                                    | にんじん  |                       |                 |  |
|    |    |           | ひじきとチーズのサラダ   |         | ○ | ○  | ひじき チーズ       | ごまドレッシング                      | 小松菜 にんじん きゅうり                      |   |                       |                 |  |
| 21 | 水  | ○         | 中細うどん         |         |   |    | ○             |                               | 中細うどん                              |   |                       | 820             |  |
|    |    |           | きつねうどん        |         |   |    | ○             | とり肉 油揚げ なた                    |                                    | にんじん ねぎ                                       | しょうゆ                  |                 |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               | 牛乳                            |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | かぼちゃコロッケ      |         |   |    | ○             |                               | パン粉 なたね油                           | かぼちゃ  |                       |                 |  |
|    |    |           | めかぶのあえもの      |         |   |    | ○             | めかぶ ツナ                        | 砂糖                                 | 白菜 ほうれん草 もやし                                  | しょうゆ                  |                 |  |
|    |    |           | ココアバナナドッグ     | ○       | ○ |    | ○             |                               | ココアバナナドッグ                          |   |                       |                 |  |
| 22 | 木  | ○         | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 783             | 肉しゅうまい:<br>1人2個                          |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | 大根菜と豆腐のみそ汁    |         |   |    | ○             | 豆腐 油揚げ みそ                     |                                    | 大根菜 ねぎ  |                       |                 |  |
|    |    |           | にしんみぞれ煮       |         |   |    | ○             | にしん                           |                                    | 大根  |                       |                 |  |
|    |    |           | 大豆の五目煮        |         |   | ○  | 大豆 昆布 さつまあげ   | 砂糖                            | にんじん ごぼう<br>こんにゃく                  | しょうゆ  |                       |                 |  |
| 23 | 金  |           | 米粉パン          |         |   |    | ○             |                               | 米粉パン                               |   |                       | 932             |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               | 牛乳                            |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | 白菜のシチュー       |         |   |    | ○             | とり肉 白いんげん豆<br>スキムミルク 生クリーム    | じゃがいも サラダ油                         | 白菜 玉ねぎ にんじん<br>小松菜 ぶなしめじ                      | クリームポタージュ<br>ベシャメルソース |                 |  |
|    |    |           | トマトオムレツ       | ○       |   |    |               | 卵                             |                                    | トマト   |                       |                 |  |
|    |    |           | 海藻サラダ         |         |   |    | ○             | こんぶ わかめ ツナ 寒天                 | 棒棒鶏ドレッシング                          | きゅうり  |                       |                 |  |
| 26 | 月  | ○         | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 759             |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | チゲ            |         |   |    | ○             | ぶた肉 豆腐 みそ                     | マロニー                               | キムチ 白菜 なら<br>えのきたけ 干しいたけ<br>ねぎ にんにく           | 唐辛子スープの素<br>しょうゆ      |                 |  |
|    |    |           | 肉しゅうまい        |         |   |    | ○             | ぶた肉                           | 小麦粉                                | 玉ねぎ   |                       |                 |  |
|    |    |           | もやしとさつま揚げの炒め物 |         |   | ○  | さつまあげ         | サラダ油                          | もやし にんじん ピーマン                      | しょうゆ  |                       |                 |  |
| 27 | 火  | ○         | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 783             |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | 切り干し大根のみそ汁    |         |   |    |               | みそ                            |                                    | 切り干し大根 大根菜<br>にんじん ねぎ たもぎたけ                   |                       |                 |  |
|    |    |           | 県産厚焼き卵        | ○       |   |    | ○             | 卵                             |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | 鉄火煮           | ○       | ○ |    | 生揚げ ちくわ 大豆 みそ | 砂糖 サラダ油                       | ごぼう こんにゃく                          | しょうゆ  |                       |                 |  |
| 28 | 水  | ○         | 中華そば          |         |   |    | ○             |                               | 中華めん                               |   |                       | 799             | 野菜ぎょうざ:<br>1人2個<br>キャンディチー<br>ズ:<br>1人2個 |
|    |    |           | タンメン          |         |   |    | ○             | ぶた肉 なた                        |                                    | 白菜 もやし 玉ねぎ<br>にんじん しなちく<br>きくらげ 干しいたけ<br>にんにく | 塩ラーメンスープの素            |                 |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               | 牛乳                            |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | 野菜ぎょうざ        |         |   |    | ○             | ぶた肉                           | 小麦粉                                | キャベツ 長ねぎ                                      |                       |                 |  |
|    |    |           | ジャーマンポテト      |         |   |    |               | ベーコン                          | じゃがいも サラダ油                         | 玉ねぎ パセリ                                       |                       |                 |  |
|    |    |           | キャンディチーズ      |         |   | ○  | チーズ           |                               |                                    |   |                       |                 |  |
| 29 | 木  |           | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 928             | ミニトマト:<br>1人2個                           |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | キーマカレー        |         |   |    | ○             | ぶた肉 大豆ミート 大豆<br>スキムミルク        | じゃがいも サラダ油                         | 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>枝豆                           | カレールウ<br>ホワイトルウ       |                 |  |
|    |    |           | フルーツポンチ       |         |   |    |               | 豆乳ゼリー                         |                                    | みかん パイン もも                                    |                       |                 |  |
|    |    |           | ミニトマト         |         |   |    |               |                               |                                    | ミニトマト   |                       |                 |  |
|    |    |           | 福神漬           |         |   | ○  |               |                               | 大根 なす れんこん                         |   |                       |                 |  |
| 30 | 金  | ○         | ご飯            |         |   |    |               | 牛乳                            | ご飯                                 |   |                       | 882             |  |
|    |    |           | 牛乳            |         | ○ |    |               |                               |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | せんべい汁         |         |   |    | ○             | とり肉                           | おつゆせんべい                            | にんじん ごぼう<br>干しいたけ ねぎ                          | しょうゆ                  |                 |  |
|    |    |           | さばのみそ煮        |         |   |    |               | さば みそ                         |                                    |   |                       |                 |  |
|    |    |           | ふきの油炒め        |         |   | ○  | さつまあげ         | サラダ油 砂糖                       | ふき にんじん こんにゃく                      | しょうゆ  |                       |                 |  |

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  | 806 |
| 八戸市摂取基準 | 830 |

- ◎ごはんとも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。
- ◎6月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、ミニトマト、キャベツ、ごぼう、大根、かぶ、ねぎ、白菜、みつば、なめこ、大豆ミート、豆腐、にんにく、ふき、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、春巻、梅、あおもりプリン、南郷産みそです。
- 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。

6月は食育月間です!

