

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



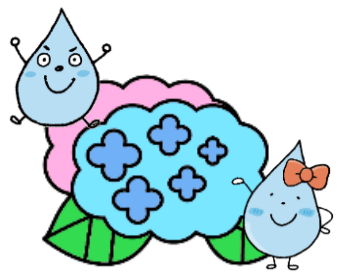
- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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		
4	火	○	ご飯 牛乳 かぶのとろみ汁 とりつくね かんぴょうのごまみそあえ		○			牛乳 生揚げ とり肉 みそ	ご飯 でんぷん パン粉 ごま 砂糖	かぶ にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん 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	749	
5	水	○	中華そば みそラーメン 牛乳 ぎょうざ ブロッコリーのソテー カシューナッツ			○		ぶた肉 みそ 牛乳 ぶた肉 ツナ	中華めん ごま サラダ油 小麦粉 サラダ油 カシューナッツ	キャベツ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん	みそラーメンの素	766	ぎょうざ： 1人2個
6	木	○	ご飯 牛乳 大根菜と豆腐のみそ汁 たこメンチカツ きんぴらごぼう さつまいもチップス		○			牛乳 油揚げ 豆腐 みそ すけとうだら たこ ちくわ	ご飯 パン粉 なたね油 ごま油 砂糖 ごま さつまいもチップス	大根菜 キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ	813	 よくかんで 食べましょう
7	金		米粉パン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ オレンジ		○	○		牛乳 とり肉 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム 昆布 わかめ ツナ 寒天	米粉パン じゃがいも サラダ油 パンパンジードレッシング	玉ねぎ にんじん パセリ にんじん もやし きゅうり オレンジ	クリームポタージュ ベシャメルソース	878	
10	月	○	ご飯 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 野菜メンチカツ 引き昆布の煮つけ		○			牛乳 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉 引き昆布 さつまいも 大豆	ご飯 パン粉 なたね油 砂糖	キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ にんじん	しょうゆ	798	11日は、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。
11	火	○	ご飯 牛乳 切り干し大根のみそ汁 さめの煮つけ 肉なが煮 あおもりプリン		○			牛乳 豆腐 油揚げ 南郷産みそ ぶた肉	ご飯 長いも 砂糖 あおもりプリン	切り干し大根 にんじん ねぎ にんじん 玉ねぎ こんにゃく アスパラガス	しょうゆ	886	さめの煮つけ： 1人2個 さめの煮つけ は、なん骨に気をつけて食べましょう。
12	水	○	中細うどん なめこ入りめかぶうどん 牛乳 小松菜の豆乳よせ かみかみあえ コインチーズ			○		とり肉 なんと 油揚げ めかぶ 牛乳 豆乳 昆布 いわし かつお節 チーズ	中細うどん ごま	にんじん なめこ ねぎ 小松菜 にんじん たまねぎ 切り干し大根 にんじん きゅうり	しょうゆ めんつゆ	742	コインチーズ： 1人2個
13	木	○	ご飯 牛乳 いか汁 県産厚焼き卵 ふきの炒め物 ミニアセロラゼリー		○			牛乳 いか団子 いか 豆腐 みそ 卵 さつまいも	ご飯 サラダ油 砂糖 ミニアセロラゼリー	大根 ごぼう にんじん ふき こんにゃく にんじん	しょうゆ	750	
14	金	○	ご飯 牛乳 いももち汁 さばのみそ煮 もやしとさつまいもの炒め物		○			牛乳 とり肉 さば みそ さつまいも	ご飯 じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ もやし にんじん ピーマン	しょうゆ しょうゆ	867	
17	月	○	ご飯 牛乳 チゲ 春巻 甘酢あえ		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ぶた肉 ツナ	ご飯 マロニー 小麦粉 なたね油 ごま 砂糖	白菜 にら えのきたけ 干しいたけ ねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし にんじん きゅうり	キムチの素 しょうゆ しょうゆ	856	
18	火	○	ご飯 牛乳 ささげのみそ汁 にしんみぞれ煮 炒りどり		○			牛乳 みそ にしん とり肉	ご飯 じゃがいも 砂糖 サラダ油	さやいんげん にんじん 大根 にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ	しょうゆ	762	



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・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ギー物質に○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 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	水	○	中華そば(めん)			○			中華めん			770	ほうれん草まんじゅう：1人2個
			中華そば			○		ぶた肉 わかめ なた		しなちく ねぎ	しょうゆ		
			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		
20	木	○	ご飯					ご飯				756	
			牛乳		○			牛乳					
			もずくスープ	○		○		もずく 卵	でんぷん	白菜 にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ 中華スープの素		
			みそマーボー			○		豆腐 ぶた肉 大豆ミート	サラダ油 でんぷん	玉ねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ 中華スープの素		
			もやしのナムル			○		みそ	ナムルドレッシング	もやし きゅうり にんじん			
21	金		コッペパン		○	○		コッペパン				867	
			キャラメルクリーム		○			キャラメルクリーム					
			牛乳		○			牛乳					
			白菜と肉団子のスープ			○		とり団子		白菜 にんじん ほうれん草 干ししいたけ	中華スープの素 しょうゆ		
			オムレツ	○				卵					
			お豆のチリコンカン			○		ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 大豆	サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	コンソメ		
24	月	○	ご飯					ご飯				743	ほっけ照り焼きは、骨に気をつけて食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			里いもとしめじのみそ汁					みそ	里いも	ぶなしめじ にんじん ねぎ			
			ほっけ照り焼き			○		ほっけ					
			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		
25	火	○	ご飯					ご飯				743	
			牛乳		○			牛乳					
			中華スープ	○		○		ベーコン うずら卵		にんじん たけのこ 白菜 ねぎ 干ししいたけ	中華スープの素 しょうゆ		
			ビビンバ			○		ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油	ほうれん草 もやし にんじん にんにく	焼肉のたれ しょうゆ		
26	水	○	中細うどん			○		中細うどん				779	
			塩だし豚汁うどん		○	○		ぶた肉 豆腐 油揚げ	サラダ油 ごま油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが	とりがらスープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			コロケ			○			じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			もやしとツナのごまだれサラダ					ツナ	ごま ごまドレッシング	もやし にんじん きゅうり コーン			
27	木		ご飯					ご飯				898	
			牛乳		○			牛乳					
			キーマカレー		○	○		ぶた肉 大豆 大豆ミート 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 枝豆	カレールウ ホワイトルウ		
			フルーツポンチ					豆乳ゼリー		パイナップル もも みかん			
			福神漬			○				大根 なす れんこん			
28	金	○	ご飯					ご飯				788	
			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		
			いわし梅おかか煮			○		いわし かつお節		梅			
			さやいんげんの油炒め			○		さつま揚げ	サラダ油 砂糖	さやいんげん にんじん こんにゃく	しょうゆ		

毎月19日は食育の日です。

月平均摂取量 801

八戸市摂取基準 830

※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。

◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、にんにく、なめこ、大豆ミート、豆腐、切り干し大根、ふき、いか、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、あおもりプリン、南郷産みそ、キムチの素です。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。



食事をおいしく食べて元気に過ごすためには、歯と口が健康でなければなりません。よくかんで食べることは、むし菌予防などに効果があり、健康づくりの第一歩となります。右のようなことを心がけて、歯と口の健康を守りましょう。



1
2
3
ひとくち30回をめやすによくかんでからのみこむ。



かみごたえのあるものや歯をじょうぶにするものを食べる。



食べたあとははいねいに歯みがきをする。