



9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			
2	月	○	ごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 県産厚焼き卵 高野豆腐の五目煮		○			牛乳 わかめ みそ 卵 高野豆腐 とり肉	ごはん じゃがいも 砂糖		玉ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ	786	 1日は防災の日
3	火	○	ごはん 牛乳 白菜と生揚げのみそ汁 ごぼう入り信田煮 さやいんげんのごま炒め		○			牛乳 生揚げ みそ 油揚げ とり肉 ぶた肉 さつま揚げ	ごはん ごま サラダ油		白菜 にんじん ぶなしめじ ねぎ ごぼう さやいんげん こんにやく にんじん	ごま和えの素	755	
4	水	○	中細うどん きつねうどん 牛乳 コーンキャベツ揚げ 野菜のうま煮 コインチーズ			○			中細うどん とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 たら 小麦粉 なたね油 じゃがいも 砂糖		ねぎ コーン キャベツ にんじん さやいんげん 大根	しょうゆ	821	コインチーズ : 1人2個
5	木	○	ごはん 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	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 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ グリンピース 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	783	
6	金	○	ごはん 牛乳 豚汁 白身魚スタミナ焼き ひじきとえだ豆の煮物		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ミナミカゴカマス ひじき さつま揚げ 油揚げ	ごはん じゃがいも 板ふ サラダ油 砂糖		ごぼう キャベツ にんじん ねぎ 枝豆 こんにやく にんじん	しょうゆ	748	白身魚スタミナ 焼きは、骨に気 をつけて食べま しょう。
9	月	○	ごはん 牛乳 じゃがいもと大根菜のみそ汁 さんまみぞれ煮 すき焼き		○			牛乳 わかめ みそ さんま ぶた肉 焼き豆腐	ごはん じゃがいも 板ふ 砂糖		大根菜 にんじん 大根 こんにやく 白菜 えのきたけ ねぎ	しょうゆ	762	
10	火	○	ごはん 牛乳 切り干し大根のみそ汁 鮭フライ 和風ビビンバ		○			牛乳 油揚げ みそ さけ ぶた肉 大豆ミート みそ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま油		切り干し大根 にんじん ねぎ 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	833	鮭フライは骨に 気をつけて食べ ましょう。
11	水	○	中華そば タンメン 牛乳 コーンしゅうまい 花野菜サラダ アーモンドカル			○			中華めん ぶた肉 なんと 牛乳 ぶた肉 小麦粉 サウザンアイランドドレッシ ング アーモンド いわし		白菜 もやし 玉ねぎ にんじん しなちく きくらげ 干しいたけ にんにく たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン	塩ラーメンスープの素	743	コーンしゅうま い : 1人3個
12	木	○	ごはん 牛乳 いもの子汁 さば塩焼き もやしとちくわの炒め物 県産米粉の月見だんご		○			牛乳 ぶた肉 さば ちくわ	ごはん 里いも 砂糖 砂糖 サラダ油 月見だんご		こんにやく ねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん もやし ピーマン	しょうゆ	761	さば塩焼きは、 骨に気をつけて 食べましょう。 お月見 献立
13	金		コッペパン いちごジャム 牛乳 オニオンスープ なすとトマトのグラタン えだまめサラダ		○	○		牛乳 ベーコン おから とり肉 チーズ	コッペパン いちごジャム じゃがいも じゃがいも コーンクリームドレッシ ング		玉ねぎ にんじん パセリ トマト なす 枝豆 キャベツ 黄ピーマン	コンソメ	891	 16日は敬老の日



9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	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			
17	火	○	ごはん 牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 子持ちししゃもから揚げ 肉じゃが		○			牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 子持ちししゃも ぶた肉	ごはん 小麦粉 なたね油 じゃがいも 砂糖	小松菜 にんじん にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん		837	子持ちししゃもから揚げ：1人2尾
18	水	○	細うどん 卵うどん 牛乳 ショウロンポー ごんざ りんご			○		とり肉 卵 牛乳 ぶた肉 とり肉 生揚げ 昆布	細うどん 小麦粉 里いも 砂糖	キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ キャベツ 大根 にんじん こんにやく りんご		759	ショウロンポー：1人2個
19	木	○	ごはん 牛乳 せんべい汁 ほうれん草入り厚焼き卵 わかめときゅうりの酢の物				○	牛乳 とり肉 卵 わかめ ちくわ	ごはん おつゆせんべい ごま 砂糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ ほうれん草 きゅうり		764	
20	金		ごはん 牛乳 きのこカレー キャベツの彩り煮 オレンジ 福神漬				○	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート	ごはん じゃがいも サラダ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ キャベツ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ 大根 なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ 中華スープの素	817	毎月19日は食育の日です。
24	火	○	ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 肉団子 きんぴらごぼう				○	牛乳 生揚げ わかめ みそ ぶた肉 とり肉 ちくわ	ごはん ごま油 砂糖 ごま	かぶ ぶなしめじ にんじん ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん こんにやく		776	肉団子：1人2個
25	水	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 白花豆コロッケ 野菜のぼん酢あえ				○	ぶた肉 大豆ミート みそ 牛乳 白花豆 いわし	中華めん ラード 砂糖 でんぷん パン粉 なたね油	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん	中華スープの素	905	
26	木	○	ごはん 牛乳 チゲ にしんみぞれ煮 もやしのナムル				○	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ にしん	ごはん マロニー ナムルドレッシング	白菜 なら えのきたけ 干ししいたけ ねぎ にんにく 大根 もやし きゅうり にんじん	キムチの素 しょうゆ	763	
27	金		米粉パン 牛乳 パンプキンポタージュ オムレツ イタリアンサラダ				○	牛乳 スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆 卵 寒天	米粉パン 砂糖 イタリアンドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン	ベシャメルソース クリームポタージュ	965	
30	月	○	ごはん 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 いわし梅しょうゆ煮 大豆と鶏肉の甘辛煮				○	牛乳 油揚げ みそ いわし 大豆 とり肉 うずら卵	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん えのきたけ 梅 しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ	773	

月平均摂取量	802
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。

◎9月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、とり肉、じゃがいも、にんじん、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、大豆ミート、ごぼう入り信田煮、さば塩焼き、コーンしゅうまい、県産厚焼き卵、キムチの素、県産米粉の月見だんご、りんごです。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。

