

11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 小学校 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 | ○ | きしめん(めん) けんちんきしめん ぎゅうにゅう おからコロッケ ひじきとチーズのサラダ | | | ○ | | | | ○ | | | 583 | |
| 2 | 木 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう キャベツとなまあげのみそしる さわらさいきょうやき こまつなのびたし | | | ○ | | | | | | | 564 | さわらさいきょうやきは、ほねにきをつけてたべましょう。 |
| 6 | 月 | | おむぎごはん ぎゅうにゅう まりひめうしのハヤシライス ガルパンゾーとコーンのソテー オレンジ | | | ○ | | | | | | | 703 | |
| 7 | 火 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう もやしとあぶらあげのみそしる やさしいりにくだんご にあえ | | | ○ | | | | | | | 618 | やさしいりにくだんご : ひとり2こ |
| 8 | 水 | ○ | ちゅうぼそうどん とりごぼうどん ぎゅうにゅう ショウロンポー もやしとツナのごまだれサラダ ヨーグルト | | | ○ | | | | | | | 592 | 11月8日は 「いい歯の日」 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう さといもとしめじのみそしる たこメンチカツ キャベツのからしあえ | | | ○ | | | | | | | 591 | |
| 10 | 金 | | コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう やさいスープ オムレツ ペンネアラビアータ | | | ○ | | | | | | | 648 | |
| 13 | 月 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう はくさいとえのきたけのみそしる にしんてりに ぶたにくいりきんぴらごぼう | | | ○ | | | | | | | 584 | |
| 14 | 火 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう さばいりせんべいじる チキンのオープンやき めかぶのあえもの | | | ○ | | | | | | | 623 | |
| 15 | 水 | ○ | ちゅうかさそば じゃじゃめん ぎゅうにゅう こまつなのとうにゅうよせ やさいのうまに | | | ○ | | | | | | | 743 | |
| 16 | 木 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる こもちししゃもからあげ ほうれんそうのおかかあえ | | | ○ | | | | | | | 640 | ししゃもからあげ : ひとり2び |
| 17 | 金 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう スタミナとんじる けんさんあつやきたまご きりぼしだいこんのもの りんご | | | ○ | | | | | | | 641 | 17には、あおもりけんでとれたものをたくさんつかった「ふるさとさんびんきゅうしょくのひ」です。 |

11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 小学校 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 | | | |
| 20 | 月 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう ながいものみそしる あじフライ だいこんのそぼろに | | ○ | | | ぎゅうにゅう みそ あじ とりにく だいちミート なまあげ | ごはん ながいも パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう | | にんじん キャベツ ねぎ だいこん にんじん だいこんな しょうが | しょうゆ | 625 | 毎月19日は食育の日です。 |
| 21 | 火 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものみそしる いわしさんべいに やながわもどき | | ○ | | | ぎゅうにゅう わかめ みそ いわし ぶたにく こうやどうふ たまご | ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら | | にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ こんにやく | さけかす しょうゆ | 607 | 「だいこんのそぼろに」は、あたらしいりょうりです。 |
| 22 | 水 | ○ | ちゅうかそば うまにちゅうかそば ぎゅうにゅう コーンしゅうまい もやしとほうれんそうのナムル | | ○ | ○ | | ぶたにく うずらたまご いか なた ぎゅうにゅう ぶたにく | ちゅうかめん でんぷん こむぎこ ナムルドレッシング | はくさい にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん | ちゅうかスープのもと | 583 | コーンしゅうまい : ひとり2こ | |
| 24 | 金 | | こめこパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ブロッコリーのソテー フルーツヨーグルトあえ | ○ | ○ | | | ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム ベーコン ヨーグルト | こめこパン さつまいも サラダあぶら サラダあぶら | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん パイン もも みかん | クリームポータージュ ベシヤメルソース | 704 | | |
| 27 | 月 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう なめこととうふのみそしる さばてりやき だいちととりにくのあまからに | | ○ | | | ぎゅうにゅう とうふ みそ さば だいち とりにく うずらたまご | ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう | | なめこ だいこん ねぎ しょうが にんじん ごぼう さやいんげん | しょうゆ | 636 | さばてりやきは、ほねにきをつけてたべましょう。 |
| 28 | 火 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう いしかりじる こんさいりしのだに やさいのぼんずあえ | | ○ | | | ぎゅうにゅう さけ やきどうふ とうにゅう みそ あぶらあげ とりにく いわし | ごはん じゃがいも | こんにやく だいこん にんじん しゅんぎく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん | | 631 | いしかりじるのさけは、ほねにきをつけてたべましょう。 | |
| 29 | 水 | ○ | ちゅうぼそうどん カレーうどん ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ キャベツのいろどりに | | ○ | ○ | | ぶたにく ぎゅうにゅう しろはなまめ だいちミート | ちゅうぼそうどん じゃがいも パンこ なたねあぶら サラダあぶら | たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん ピーマン ぶなしめじ | カレーウ めんつゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと | 621 | 「こびりっこ」なんぶせんべいにあまいせきはんをはさんでたべましょう。 | |
| 30 | 木 | ○ | あまいせきはん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのみそしる しらすたまごよせ すきやき うすやきなんぶせんべい | | ○ | ○ | | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご しらす あおのり ぶたにく やきどうふ | あまいせきはん こまつな もやし にんじん にんじん いたふ さとう なんぶせんべい ごま | こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ | しょうゆ | 679 月平均摂取量 631 八戸市摂取基準 650 | | |

※ 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。

◎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。

◎11月分の青森県産品は、牛乳、牛肉、ぶた肉、長いも、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、はくさい、なめこ、大豆ミート、豆腐、切り干し大根、にんにく、りんご、いわし三平煮、さば照り焼き、コーンしゅうまい、野菜入り肉団子、県産厚焼き卵、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。

感謝の気持ちを伝えましょう!



11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくり、届けられています。多くの人々の力で食事ができることに感謝をしましょう。