4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 八戸市　給食　献立

◎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〇印をつけています。
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。

2025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	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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		
8	火	〇	ごはん						ごはん			576	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			はるさめスープ			〇		ぶたにく　なると	はるさめ	たまねぎ　はくさい にんじん　ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			はるまき			〇		ぶたにく	こむぎこ　なたねあぶら	キャベツ　にんじん			
			もやしとほうれんそうのナムル			〇			ナムルドレッシング	もやし　ほうれんそう にんじん			
9	水	〇	ほそうどん			〇			ほそうどん			584	
			たまごうどん	〇		〇		とりにく　たまご		キャベツ　にんじん ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ごぼういりしのだに			〇		あぶらあげ　とりにく		ごぼう			
			やさいのうまに			〇		こうやどうふ　さつまあげ	じゃがいも　さとう	にんじん　さやいんげん だいこん	しょうゆ		
10	木	〇	ごはん						ごはん			591	さめのつけは、なんこつにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			だいこんとじゃがいものみそしる					みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん			
			さめのにつけ			〇		さめ					
			すきやき			〇		ぶたにく　やきどうふ	いたふ　さとう	こんにゃく　はくさい えのきたけ　ねぎ	しょうゆ		
11	金		ゆきにんじんパン			〇			ゆきにんじんパン			732	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			クリームシチュー		〇	〇		とりにく　スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	じゃがいも　サラダあぶら	たまねぎ　にんじん パセリ	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			オムレツ	〇				たまご					
			かいそうサラダ			〇		こんぶ　わかめ　かんてん	バンバンジードレッシング	もやし　にんじん きゅうり			
14	月	〇	ごはん						ごはん			609	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わかめととうふのみそしる			〇		わかめ　とうふ　みそ	いたふ	たまねぎ　もやし			
			チキンのオーブンやき		〇	〇		とりにく　チーズ	パンこ				
			グリーンツナサラダ					ツナ	サウザンアイランドドレッシング	ブロッコリー　キャベツ きゅうり			
15	火	〇	ごはん						ごはん			596	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			とりだんごじる			〇		とりだんご　とうふ	いたふ	はくさい　ごぼう　ねぎ にんじん　ぶなしめじ	しょうゆ		
			にしんみぞれに			〇		にしん		だいこん			
			キャベツのいろどりに			〇		だいずミート	サラダあぶら	キャベツ　もやし にんじん　あかピーマン きピーマン	ちゅうかスープのもと		
16	水	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			597	
			タンメン			〇		ぶたにく　なると		はくさい　もやし たまねぎ　にんじん しなちく　きくらげ ほししいたけ　にんにく	しおラーメンスープのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうまんじゅう			〇		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ　ほうれんそう			
			やさいのみそマヨあえ					みそ	ごま マヨネーズタイプドレッシング	ごぼう　キャベツ きゅうり			
17	木	〇	ごはん						ごはん			619	にくだんご ：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			こまつなとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ　みそ	じゃがいも	こまつな　にんじん			
			にくだんご			〇		ぶたにく　とりにく		たまねぎ			
			にあえ		〇	〇		とうふ　こんぶ	サラダあぶら	だいこん　にんじん ごぼう	しょうゆ		
18	金	〇	ごはん						ごはん			682	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			すましじる			〇		とうふ　なると	はるさめ	ほししいたけ　みつば	しょうゆ		
			ほしがたミンチカツ			〇		ぶたにく	パンこ　なたねあぶら	たまねぎ			
			なのはなあえ	〇		〇		たまご	ごま　さとう	キャベツ　にんじん もやし　なのはな	しょうゆ		
			おいわいゼリー						おいわいゼリー				
21	月	〇	ごはん						ごはん			615	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			キャベツとえのきたけのみそしる					とうふ　あぶらあげ　みそ		キャベツ　にんじん えのきたけ			
			とりつくね			〇		とりにく	パンこ	たまねぎ　にんじん			
			ぶたにくいりきんぴらごぼう			〇		ぶたにく	ごま　さとう サラダあぶら	ごぼう　こんにゃく にんじん　さやいんげん	しょうゆ		
22	火	〇	ごはん						ごはん			664	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			せんべいじる			〇		とりにく	おつゆせんべい	にんじん　ごぼう ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに					さば　みそ					
			わかくさあえ			〇			さとう	ほうれんそう　キャベツ にんじん	しょうゆ		

4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 八戸市　給食　献立

◎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〇印をつけています。
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。

2025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	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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		
23	水	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			618	
			きつねうどん			〇		とりにく　あぶらあげ なると		にんじん　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			コーンフライ			〇			こむぎこ　パンこ なたねあぶら	コーン			
			カラフルサラダ		〇			チーズ	マヨネーズタイプドレッシング	ブロッコリー　えだまめ あかピーマン			
24	木	〇	ごはん						ごはん			595	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わかたけじる			〇		わかめ	いたふ	たけのこ	しょうゆ		
			あつやきたまご	〇		〇		たまご					
			ぶたにくとなまあげのみそいため	〇		〇		ぶたにく　なまあげ ちくわ　みそ	サラダあぶら　さとう	キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ　ごぼう あかピーマン　しょうが	しょうゆ		
25	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			689	
			チョコクリーム		〇				チョコクリーム				
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			〇			じゃがいも	こまつな　にんじん ぶなしめじ	コンソメ		
			とうふハンバーグ			〇		とうふ　とりにく		たまねぎ			
			ビーンズソテー					ベーコン　だいず	サラダあぶら	えだまめ　キャベツ たまねぎ			
28	月		おおむぎごはん						おおむぎごはん			643	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ポークカレー		〇	〇		ぶたにく　スキムミルク	じゃがいも　サラダあぶら	たまねぎ　にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			スプリングサラダ						コールスロードレッシング	かぶ　アスパラガス きゅうり			
			ふくじんづけ			〇				だいこん　なす　れんこん			
30	水	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			623	にくしゅうまい ：ひとり２こ
			ごもくみそラーメン			〇		ぶたにく　みそ	サラダあぶら	もやし　キャベツ にんじん　きくらげ にら　にんにく	みそラーメンのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			にくしゅうまい			〇		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
			ブロッコリーのソテー						サラダあぶら	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン			

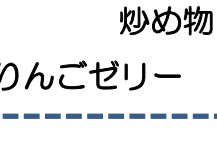
月平均摂取量	627
八戸市摂取基準	650

※　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。

◎4月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、ごぼう、みつ葉、にんにく、小松菜、大豆ミート、さめの煮つけです。
　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。

～　ご家庭のみなさまへ　～

市のホームページでは、献立のお知らせのほか、学校給食のレシピや給食時間の校内放送資料を紹介しています。ぜひご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

４月は学校生活の新しいスタートの月です。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。給食センターでは、みなさんが毎日元気に過ごせるように、給食をとおして健康づくりのお手伝いをします。

≪献立の内容について≫

◆ごはん（週3～４回）　：八戸産「まっしぐら」を使用しています。大麦ごはんや赤飯もあります。

◆パ　ン（第2・４金曜日）　：青森県産小麦「ゆきちから」を１００％使用しています。コッペパン、黒コッペパン、雪にんじんパン、県産米粉を使用した米粉パンなどがあります。

◆め　　ん（週１回）　：めんには青森県産小麦「ねばりごし」を30％まぜています。中華そば、うどん、きしめん、そうめんなどがあります。

◆牛　　乳（毎　日）　：１本２００ccで、青森県産牛乳です。たんぱく質やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

◆お　　か　　ず　　：和食・洋食・中華などの料理や、郷土料理、行事食なども取り入れています。調理方法も煮る、炒める、揚げる、和えるなど変化をもたせるように工夫しています。

～郷土料理や県産品を取り入れた献立～

6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を実施しています。
全国にほこれる青森県や八戸市の食べものを知って、ふるさとを大切に思う気持ちをもってほしいという願いをこめています。

＜6年度11月に実施した献立＞

★ごはん
★牛乳
★スタミナ豚汁
★さば照り焼き
★切り干し大根の炒め物
★りんごゼリー