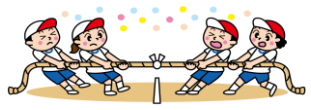
5月 分献立のお知らせ
（基本食）

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 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき 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	エネルギー (kcal)	備考
1	木	〇	ごはん						ごはん			579	あかうおしょうゆこうじづけは、ほね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					
			じゃがいもとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ　わかめ　みそ	じゃがいも	たまねぎ			
			あかうおしょうゆこうじづけ			〇		アラスカメヌケ			しょうゆこうじ		
			キムチいため			〇		ぶたにく　なまあげ	サラダあぶら	もやし　にんじん　ねぎ　キムチ	しょうゆ		
2	金	〇	ごはん						ごはん			701	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			かきたまじる	〇		〇		とりにく　たまご　なると	でんぷん	ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			こんさいいりいわしフライ			〇		いわし　すけとうだら　とりにく	パンこ　なたねあぶら				
			めかぶのあえもの			〇		めかぶ　ツナ	さとう	はくさい　ほうれんそう	しょうゆ		
			けんさんこめこのかしわもち						かしわもち				
7	水	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			587	
			ちゃんこうどん			〇		とりにく　なると　あぶらあげ	でんぷん	だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいメンチカツ			〇		とりにく　ぶたにく	パンこ　なたねあぶら	たまねぎ			
			カルカルサラダ		〇	〇		チーズ　いわし	バンバンジードレッシング	こまつな　キャベツ　きゅうり　にんじん			
8	木	〇	ごはん						ごはん			615	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			キャベツとなまあげのみそしる					なまあげ　みそ		キャベツ　ねぎ			
			いわしみぞれに			〇		いわし		だいこん			
			ごもくきんぴら			〇		ぶたにく	ごま　さとう　サラダあぶら　ごまあぶら	ごぼう　にんじん　れんこん　こんにゃく　さやいんげん	しょうゆ		
9	金		くろコッペパン		〇	〇			くろコッペパン			730	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			チンゲンサイとかぶのクリームに		〇	〇		ベーコン　しろいんげんまめ　スキムミルク　なまクリーム	じゃがいも	かぶ　チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん	コンソメ　クリームポタージュ　ベシャメルソース		
			ミートオムレツ	〇	〇	〇		たまご　とりにく		たまねぎ　にんじん			
			コーンサラダ						コーンクリーミードレッシング	キャベツ　きゅうり　コーン　あかピーマン			
12	月	〇	ごはん						ごはん			591	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			かぶのみそしる					なまあげ　わかめ　みそ		かぶ　ぶなしめじ　にんじん　ねぎ			
			だしまきたまご	〇		〇		たまご					
			わふうビビンバ			〇		ぶたにく　だいずミート　みそ	さとう　ごまあぶら	ごぼう　もやし　にんじん　ほうれんそう　たくあんづけ	ちゅうかスープのもと　しょうゆ		
13	火	〇	ごはん						ごはん			619	ほっけフライは、ほね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					
			はくさいとたまねぎのみそしる			〇		とうふ　みそ	いたふ	はくさい　たまねぎ　にんじん　ねぎ			
			ほっけフライ			〇		ほっけ	パンこ　なたねあぶら				
			もやしのうめあえ					とりにく		もやし　きゅうり　うめ			
14	水	〇	ちゅうかそば（めん）			〇			ちゅうかめん			614	
			ちゅうかそば			〇		ぶたにく　なると		しなちく　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ぼうぎょうざ			〇		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ　たまねぎ			
			やさいいため			〇		だいずミート　なまあげ	サラダあぶら	キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン　あかピーマン	しおラーメンスープ		
15	木	〇	ごはん						ごはん			574	さわらスタミナやきは、ほね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					
			とんじる			〇		ぶたにく　とうふ　みそ	じゃがいも　いたふ	ごぼう　キャベツ　にんじん　こんにゃく　ねぎ			
			さわらスタミナやき			〇		さわら					
			きりぼしだいこんのにもの			〇		さつまあげ	サラダあぶら　さとう	きりぼしだいこん　にんじん　ほししいたけ	しょうゆ		
16	金		おおむぎごはん						おおむぎごはん			663	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ビーンズカレー		〇	〇		ぶたにく　だいず　ひよこまめ　スキムミルク　あかいんげんまめ　あおえんどうまめ	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		
			さんしょくやさいのソテー					ベーコン	サラダあぶら	ブロッコリー　にんじん　きピーマン			
			ふくじんづけ			〇				だいこん　なす　れんこん			
19	月	〇	ごはん						ごはん			597	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			だいこんなとこうやどうふのみそしる			〇		こうやどうふ　わかめ　みそ	いたふ	だいこんな　にんじん			
			さばみぞれに			〇		さば		だいこん			
			ほうれんそうのパリパリあえ			〇		かつおぶし	さとう	ほうれんそう　はくさい　にんじん　たくあんづけ	しょうゆ		

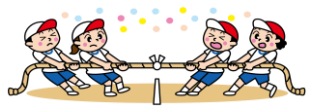
「けんさんこめこのかしわもち」は、すこしずつよくかんでたべましょう。

毎月19日は食育の日です。

5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 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき：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	エネルギー（kcal）	備考
20	火	〇	ごはん						ごはん			590	こもちししゃもしおやき：ひとり２び
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			こまつなととうふのみそしる					とうふ　あぶらあげ　みそ		こまつな　キャベツ にんじん　ねぎ			
			こもちししゃもしおやき					こもちししゃも					
			にくじゃが			〇		ぶたにく	じゃがいも　さとう	にんじん　たまねぎ こんにゃく　さやいんげん	しょうゆ		
21	水	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			597	
			さんさいうどん			〇		とりにく　かまぼこ あぶらあげ		わらび　みず　たけのこ うど　にんじん　ねぎ ほししいたけ　なめこ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わふうコロッケ			〇		ぎゅうにく	じゃがいも　パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ごまごぼうサラダ	〇		〇		ちくわ	ごま　マヨネーズ	ごぼう　きゅうり　もやし にんじん			
22	木	〇	ごはん						ごはん			598	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ひっつみ			〇		とりにく	ひっつみ　じゃがいも	ごぼう　にんじん ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			こんさいいりしのだに			〇		あぶらあげ　とりにく		にんじん　たまねぎ			
			かぶときゅうりのすのもの						さとう	かぶ　きゅうり			
23	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			696	
			ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうときのこのスープ	〇		〇		たまご	でんぷん	ほうれんそう　ぶなしめじ にんじん	コンソメ　しょうゆ		
			やさいグラタン					おから	じゃがいも	コーン　たまねぎ			
			とりにくとまめのイタリアふうに			〇		とりにく　きんときまめ だいず	サラダあぶら	たまねぎ　にんにく　トマト	コンソメ		
26	月	〇	ごはん						ごはん			583	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わかめとじゃがいものみそしる					わかめ　あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん			
			ほうれんそういりあつやきたまご	〇				たまご		ほうれんそう			
			もやしとちくわのいためもの	〇		〇		ちくわ	さとう　サラダあぶら	もやし　ピーマン	しょうゆ		
27	火	〇	ごはん						ごはん			614	やさいいりにくだんご：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			なめことだいこんのみそしる					とうふ　みそ		なめこ　だいこん　ねぎ			
			やさいいりにくだんご			〇		とりにく	パンこ	たまねぎ　にんじん			
			だいずのごもくに			〇		だいず　こんぶ　さつまあげ	さとう	にんじん　ごぼう こんにゃく	しょうゆ		
28	水	〇	きしめん（めん）			〇			きしめん			565	
			きしめん			〇		とりにく　かまぼこ あぶらあげ		ほししいたけ　にんじん ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			さつまいものてんぷら			〇			さつまいも　こむぎこ でんぷん　なたねあぶら				
			キャベツのおかかあえ			〇		かつおぶし	ごま	キャベツ　もやし　きゅうり にんじん	しょうゆ		
29	木	〇	ごはん						ごはん			626	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ			〇		とりだんご	ワンタン	にんじん　はくさい　もやし ほししいたけ　ねぎ	ちゅうかスープのもと		
			マーボーどうふ			〇		とうふ　ぶたにく　だいず だいずミート	サラダあぶら　でんぷん	たまねぎ　グリンピース	マーボーどうふのもと しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			こざかなとやさいのサワーあえ			〇		いわし	さとう	だいこん　きゅうり にんじん	しょうゆ　めんつゆ		
30	金	〇	ごはん						ごはん			598	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			けんちんじる			〇		とうふ　あぶらあげ	さといも　ごまあぶら	こんにゃく　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ	しょうゆ		
			にしんみそに					にしん　みそ					
			ひじきのいためにに			〇		ひじき　だいず　ツナ さつまあげ	サラダあぶら　さとう	にんじん	しょうゆ		

※　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	617
八戸市摂取基準	650

◎5月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、梅、ごぼう、なめこ、切り干し大根、にんにく、大豆ミート、にしんみそ煮、野菜入り肉団子、県産米粉の柏もちです。
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。

いろいろな食べ物がみんなのげんきを支えます

力のもとになってくれる

からだを大きくしてくれる

病気にかかりにくくしてくれる