

# 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



## ◎アレルギー表示の見方について



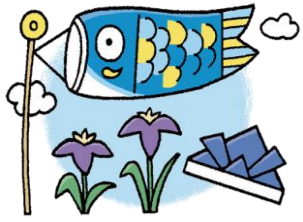
- ①そば・落花生・かには使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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<br>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<br>炭水化物、脂質を多く含む | おもに体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む              | その他                           |             |    |  |
| 1  | 月  | ○     | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               | 600         |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ひつつみ                           |         |   | ○  |    | とりにく                                             | ひつつみ じゃがいも                     | ごぼう にんじん<br>ほししいたけ ねぎ                       | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | けんさんあつやきたまご<br>もやしとちくわのいたためもの  | ○       |   | ○  | ○  | たまご<br>ちくわ                                       | さとう サラダあぶら                     | もやし ピーマン                                    | しょうゆ                          |             |    |  |
| 2  | 火  | ○     | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               | 681         |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | こうはくすましじる                      | ○       |   | ○  |    | はんべん とりにく                                        |                                | ほししいたけ ねぎ                                   | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | こんさいりいわしフライ                    |         |   | ○  |    | いわし すけとうだら<br>とりにく                               | パンこ なたねあぶら                     |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ほうれんそうのパリパリあえ<br>けんさんこめこのかしわもち |         |   | ○  |    | かつおぶし                                            | さとう                            | ほうれんそう はくさい<br>にんじん たくあんづけ                  | しょうゆ                          |             |    |  |
| 8  | 月  | ○     | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               | 600         |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | いももちじる                         |         |   | ○  |    | とりにく                                             | じゃがいも                          | ごぼう にんじん だいこん<br>ぶなしめじ ねぎ                   | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | にしんてりに<br>かぶときゅうりのすのもの         |         |   | ○  |    | にしん                                              |                                | さとう                                         | かぶ きゅうり                       |             |    |  |
| 9  | 火  | ○     | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               | 604         |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | はくさいとたまねぎのみそじる<br>あじのにつけ       |         |   |    | ○  | とうふ みそ<br>あじ                                     |                                | はくさい たまねぎ<br>にんじん                           |                               |             |    |  |
|    |    |       | ごもくきんぴら                        |         |   | ○  |    | ぶたにく                                             | ごま さとう サラダあぶら<br>ごまあぶら         | ごぼう にんじん れんこん<br>こんにゃく                      | しょうゆ                          |             |    |  |
| 10 | 水  | ○     | ちゅうぼそうどん                       |         |   | ○  |    | ちゅうぼそうどん                                         |                                |                                             |                               | 689         |    |  |
|    |    |       | さんさいうどん                        |         |   | ○  |    | とりにく かまぼこ<br>あぶらあげ                               |                                | わらび みず たけのこ<br>うど にんじん<br>ほししいたけ ねぎ         | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | しろはなまめコロッケ<br>キャベツのおかかあえ       |         | ○ | ○  |    | しろはなまめ<br>かつおぶし                                  | パンこ なたねあぶら<br>ごま               | キャベツ ほうれんそう<br>にんじん                         | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | チーズドッグ                         | ○       | ○ | ○  |    |                                                  | チーズドッグ                         |                                             |                               |             |    |  |
| 11 | 木  | ○     | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               | 606         |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | みそけんちんじる                       |         |   |    |    | とうふ あぶらあげ みそ                                     | サラダあぶら                         | だいこん ごぼう にんじん<br>こんにゃく                      |                               |             |    |  |
|    |    |       | やさいつくね<br>ひじきのいために<br>オレンジ     |         |   | ○  | ○  | とりにく<br>ひじき ツナ さつまあげ                             | サラダあぶら さとう                     | たまねぎ にんじん<br>れんこん<br>えだまめ にんじん<br>オレンジ      | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | くろコッペパン<br>ぎゅうにゅう              |         | ○ | ○  |    |                                                  | くろコッペパン                        |                                             |                               |             |    |  |
| 12 | 金  |       | チンゲンサイとかぶのクリームに<br>オムレツ        |         | ○ | ○  |    | ベーコン しろいんげんまめ<br>スキムミルク なまクリーム<br>たまご            | じゃがいも                          | かぶ チンゲンサイ<br>こまつな たまねぎ<br>にんじん              | コンソメ<br>クリームポタージュ<br>ベシヤメルソース | 722         |    |  |
|    |    |       | イタリアンサラダ                       |         |   |    |    | かんてん                                             | イタリアンドレッシング                    | ブロッコリー きゅうり<br>キャベツ あかピーマン                  |                               |             |    |  |
|    |    |       | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
| 15 | 月  | ○     | だいこんとじゃがいものみそじる<br>たらフライ       |         |   |    |    | みそ<br>すけとうだら                                     | じゃがいも<br>パンこ なたねあぶら            | だいこん にんじん                                   |                               | 647         |    |  |
|    |    |       | キムチいため                         |         |   | ○  |    | ぶたにく なまあげ                                        | サラダあぶら                         | もやし にんじん ねぎ<br>キムチ                          | しょうゆ                          |             |    |  |
|    |    |       | おおむぎごはん<br>ぎゅうにゅう              |         |   | ○  |    |                                                  | おおむぎごはん                        |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ビーンズカレー                        |         | ○ | ○  |    | ぶたにく だいず<br>ひよこまめ スキムミルク<br>あかいんげんまめ<br>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                                   | カレールー<br>ホワイトルー               |             |    |  |
| 16 | 火  |       | キャベツのいろどりに<br>あまくさばんかん         |         |   | ○  |    |                                                  | サラダあぶら                         | キャベツ にんじん<br>あかピーマン きピーマン                   | ちゅうかスープのもと                    | 666         |    |  |
|    |    |       | ちゅうかそば                         |         |   | ○  |    |                                                  | ちゅうかめん                         |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ながさきちゃんぽん                      |         | ○ | ○  |    | ぶたにく いか                                          |                                | キャベツ もやし にんじん<br>ほししいたけ ほうれんそう<br>しなちく きくらげ | ちゃんぽんスープ                      |             |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ポテトのオープンやき<br>カラフルサラダ          | ○       | ○ | ○  |    |                                                  | じゃがいも パンこ<br>マヨネーズタイプドレッシング    | トマト<br>ブロッコリー えだまめ<br>コーン あかピーマン            |                               |             |    |  |
| 17 | 水  | ○     | ヨーグルト                          |         |   | ○  |    | ヨーグルト                                            |                                |                                             |                               | 707         |    |  |
|    |    |       | ごはん                            |         |   |    |    | ごはん                                              |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | ぎゅうにゅう                         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう                                           |                                |                                             |                               |             |    |  |
|    |    |       | わかたけじる<br>いわしさんべいに             |         |   | ○  | ○  | わかめ<br>いわし                                       |                                | たけのこ                                        | しょうゆ<br>さけかす                  |             |    |  |
| 18 | 木  | ○     | ぶたにくとなまあげのみそいため                | ○       |   | ○  |    | ぶたにく なまあげ ちくわ<br>みそ                              | サラダあぶら さとう                     | キャベツ たまねぎ<br>こまつな にんじん ごぼう<br>しょうが          | しょうゆ                          | 592         |    |  |

# 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



## ◎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

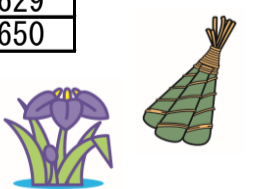
| 日  | 曜日 | はし持参日 | 献立名                                                                        | アレルギー表示 |   |    |    | 使用するおもな食品とからだの中でのはたらき                              |                                                         |                                                                              |                                                        | エネルギー(kcal) | 備考                       |
|----|----|-------|----------------------------------------------------------------------------|---------|---|----|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|
|    |    |       |                                                                            | 卵       | 乳 | 小麦 | えび | おもに体を作る<br>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<br>炭水化物、脂質を多く含む                          | おもに体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                                               | その他                                                    |             |                          |
| 19 | 金  | ○     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なめこととうふのみそしる<br>ぼうぎょうざ<br>だいずとりにくのあまからに                   |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう<br>とうふ みそ<br>ぶたにく<br>だいず とりにく<br>うずらたまご     | ごはん<br>こむぎこ<br>じゃがいも サラダあぶら<br>さとう                      | なめこ ねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>しょうが にんじん ごぼう<br>さやいんげん                               | しょうゆ                                                   | 650         | 毎月19日は食育の日です。            |
| 22 | 月  | ○     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>キャベツとなまあげのみそしる<br>さばみぞれに<br>ひきこんぶのにつけ                     |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう<br>なまあげ みそ<br>さば<br>ひきこんぶ さつまあげ<br>だいず      | さとう                                                     | キャベツ もやし ねぎ<br>だいこん<br>にんじん                                                  | しょうゆ                                                   | 632         | 「だいずとりにくのあまからに」は新しい料理です。 |
| 23 | 火  | ○     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ワンタンスープ<br>マーボーどうふ<br>にしよくすのもの                            |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう<br>とりだんご<br>とうふ ぶたにく だいず<br>だいずミート          | ワンタン<br>サラダあぶら でんぷん                                     | にんじん はくさい もやし<br>ほししいたけ ねぎ<br>たまねぎ グリンピース<br>しょうが                            | ちゅうかスープのもと<br>しょうゆ<br>マーボーどうふのもと<br>しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと | 616         |                          |
| 24 | 水  | ○     | ちゅうぼそうどん<br>ちゃんこうどん<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいものてんぷら<br>アスパラガスのごまあえ<br>ミニピーチゼリー     |         | ○ |    |    | ちゅうぼそうどん<br>とりにく なんと<br>ぎゅうにゅう                     | でんぷん<br>さつまいも こむぎこ<br>でんぷん なたねあぶら<br>ごま さとう<br>ミニピーチゼリー | だいこん にんじん<br>えのきたけ ねぎ<br>アスパラガス もやし<br>にんじん                                  | しょうゆ<br>ごまあえのもと<br>しょうゆ                                | 576         |                          |
| 25 | 木  | ○     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちゅうかあんかけどうふ<br>ほうれんそういりあつやきたまご<br>ブロッコリーのソテー              |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく いか とうふ<br>たまご<br>ツナ                 | でんぷん サラダあぶら<br>サラダあぶら                                   | はくさい にんじん<br>たけのこ ねぎ しょうが<br>さやいんげん きくらげ<br>ほうれんそう<br>ブロッコリー きピーマン<br>あかピーマン | しょうゆ<br>ちゅうかうまにのもと                                     | 598         |                          |
| 26 | 金  |       | コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>ぎゅうにゅう<br>ほうれんそうときのこのスープ<br>エビグラタン<br>とりにくとまめのイタリアふう |         | ○ | ○  |    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ えび<br>とりにく きんときまめ<br>だいず      | コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>でんぷん<br>マカロニ<br>サラダあぶら            | ほうれんそう ぶなしめじ<br>えのきたけ にんじん<br>たまねぎ にんにく トマト                                  | ちゅうかスープのもと<br>しょうゆ<br>コンソメ                             | 631         |                          |
| 29 | 月  | ○     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>よしのじる<br>ほっけてりやき<br>かんぴょうのごまみそあえ                          |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう<br>とりにく とうふ<br>あぶらあげ<br>ほっけ<br>みそ           | ごはん<br>でんぷん                                             | にんじん ごぼう<br>ほししいたけ ねぎ<br>かんぴょう にんじん<br>ほうれんそう もやし                            | しょうゆ<br>しょうゆ                                           | 587         | ほっけてりやきは、ほねにきをつけてたべましょう。 |
| 30 | 火  | ○     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめとじゃがいものみそしる<br>ちりめんじゃことうやどうふのたまごとし<br>もやしのうめあえ         |         | ○ |    |    | ぎゅうにゅう<br>わかめ みそ<br>いわし こうやどうふ<br>かまぼこ たまご<br>とりにく | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                                     | ねぎ<br>さやいんげん たまねぎ<br>こんにやく にんじん<br>もやし きゅうり うめ                               | しょうゆ                                                   | 565         |                          |
| 31 | 水  | ○     | ちゅうかそば<br>しょうゆラーメン<br>ぎゅうにゅう<br>にらまんじゅう<br>やさいのみそマヨあえ                      |         | ○ |    |    | ちゅうかめん<br>ぶたにく なんと わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ     | ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>ごま<br>マヨネーズタイプドレッシング                  | しなちく ねぎ<br>キャベツ にら<br>ごぼう キャベツ きゅうり<br>グ                                     | しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと                                     | 602         |                          |

※ 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  | 629 |
| 八戸市摂取基準 | 650 |

- ◎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。
- ◎5月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、アスパラガス、かぶ、ごぼう、なめこ、大豆ミート、にんにく、いわし三平煮、にらまんじゅう、県産厚焼き卵、県産米粉の柏もち、梅です。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。

## 端午の節句と食べ物



5月5日は端午の節句です。しょうぶ湯に入って厄(やく)をはらい、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

