



# 6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	木	○	ごはん					ごはん				651	こもちししゃもからあげ：ひとり2び
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとこうやどうふのみそしる					こうやどうふ みそ		こまつな はくさい ねぎ			
			こもちししゃもからあげ	○		○		こもちししゃも	こむぎこ なたねあぶら				
			ひじきのいりに	○		○		ぶたにく ひじき ちくわ	さとう サラダあぶら	こんにやく にんじん	しょうゆ		
2	金	○	ごはん					ごはん				625	にくだんご：ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ささげのみそしる					みそ	じゃがいも	さやいんげん にんじん			
			にくだんご				○	ぶたにく とりにく		たまねぎ			
			きんぴらごぼう	○		○		ちくわ	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ		
6	火	○	ごはん					ごはん				575	ほっけしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こんさいじる					とりにく だいず みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう			
			ほっけしおやき					ほっけ					
			れんこんのいためもの				○	ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	れんこん にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ		
7	水	○	ちゅうぼそうどん				○	ちゅうぼそうどん				597	
			とりごぼううどん				○	とりにく なたねあぶらあげ		ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			たこメンチカツ				○	すけとうだら たこ	パンこ なたねあぶら	キャベツ			
			かみかみあえ				○	こんぶ いわし かつおぶし	ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	めんつゆ		
8	木	○	ごはん					ごはん				597	「かぶのうめあえ」は、あたらしいりょうりです。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいこんとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ こんにやく	しょうゆ		
			やながわもどき	○		○		ぶたにく こうやどうふ たまご	さとう サラダあぶら				
			かぶのうめあえ				○	こんぶ		かぶ きゅうり こまつな うめ			
9	金		コッペパン				○	コッペパン				731	
			いちごジャム					いちごジャム					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポテトスープ				○	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん パセリ	しょうゆ		
			やさしいグラタン					おから	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー			
12	月	○	ごはん					ごはん				630	ちゅうかスープのもと ちゃんぽんスープ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			タイピーエン				○	ぶたにく いか	はるさめ	にんじん はくさい ねぎ きくらげ にんにく しょうが			
			はるまき				○	だいずミート	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ			
			アスパラガスとエリンギのソテー						サラダあぶら	アスパラガス カリフラワー あかピーマン エリンギ			
13	火	○	ごはん					ごはん				655	さめのにつけは、なんこつにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なめことだいこんのみそしる					とうふ あぶらあげ なんごうさんみそ		なめこ だいこん ねぎ			
			さめのにつけ				○	さめ		にんじん たまねぎ こんにやく アスパラガス	しょうゆ		
			にくながに				○	ぶたにく	ながいも さとう				
14	水	○	ちゅうかそば				○	ちゅうかめん				643	青森県でとれたものをたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。
			じゃじゃめん				○	ぶたにく みそ	ラード さとう でんぷん	ねぎ しょうが	ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こうやどうふのごもくに				○	こうやどうふ とりにく	さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ アスパラガス しょうが	しょうゆ		
			オレンジ							オレンジ			
15	木	○	ごはん					ごはん				618	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			かきたまみそしる	○				わかめ たまご とうふ みそ		たまねぎ みつば			
			ビビンバ				○	ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく キャベツ きゅうり きピーマン	やきにくのたれ しょうゆ		
16	金	○	ごはん					ごはん				608	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すましじる				○	いかだんご とうふ	はるさめ	ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			とりのしょうがやき					とりにく		しょうが			
			きのこのおかに				○	あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	さとう	ぶなしめじ えのきたけ エリンギ にんじん	しょうゆ めんつゆ		



# 6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		
19	月	○	ごはん						ごはん			582	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなときのこのスープ			○			マロニー	こまつな ぶなしめじ にんじん	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			みそマーボー			○		とうふ ぶたにく だいずミート みそ	サラダあぶら でんぶん	たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			もやしのナムル			○			ナムルドレッシング	もやし きゅうり にんじん			
ミニフィッシュアーモンド					いわし	アーモンド							
20	火	○	ごはん						ごはん			660	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			スタミナとんじる			○		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 ねぎ にんにく			
			しのだに	○		○		あぶらあげ すけとうだら たまご		にんじん			
ひじきとチーズのサラダ		○	○		ひじき チーズ	ごまドレッシング	こまつな にんじん きゅうり						
21	水	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			590	
			きつねうどん			○		とりにく あぶらあげ なんと		にんじん ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			かぼちゃコロケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ			
			めかぶのあえもの			○		めかぶ ツナ	さとう	はくさい ほうれんそう もやし	しょうゆ		
22	木	○	ごはん						ごはん			630	毎月19日は食育の日です。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいこんなととうふのみそしる					とうふ あぶらあげ みそ		だいこんな ねぎ			
			にしんみぞれに			○		にしん		だいこん			
だいずのごもくに			○		だいず こんぶ さつまあげ	さとう	にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ					
23	金		こめこパン		○	○			こめこパン			698	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいのシチュー			○	○	とりにく 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 サラダあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			トマトオムレツ	○				たまご		トマト			
			かいそうサラダ			○		こんぶ わかめ ツナ かんてん	パンパンジードレッシング	きゅうり			
26	月	○	ごはん						ごはん			618	にくしゅうまい：ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チゲ			○		ぶたにく とうふ みそ	マロニー	キムチ はくさい いら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく	とうがらしスープのもと しょうゆ		
			にくしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
			もやしとさつまあげのいためもの			○		さつまあげ	サラダあぶら	もやし にんじん ピーマン	しょうゆ		
27	火	○	ごはん						ごはん			613	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			きりぼしだいこんのみそしる					みそ		きりぼしだいこん だいこんな にんじん ねぎ たもぎたけ			
			けんさんあつやきたまご	○	○			たまご					
てっかに	○	○	○		なまあげ ちくわ だいず みそ	さとう サラダあぶら	ごぼう こんにやく	しょうゆ					
28	水	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			625	やさいぎょうぎ：ひとり2こ
			タンメン			○		ぶたにく なんと		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		○			ぎゅうにゅう					
			やさいぎょうぎ			○		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ ながねぎ			
ジャーマンポテト					ベーコン	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ パセリ						
29	木		ごはん						ごはん			725	ミニトマト：ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キーマカレー			○	○	ぶたにく だいずミート だいず 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 ピーマン えだまめ	カレーウ ホワイトルウ		
			フルーツポンチ					とうにゅうゼリー		みかん パイン もも			
			ミニトマト							ミニトマト			
ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん						
30	金	○	ごはん						ごはん			675	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			せんべいじる			○		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					
ふきのあぶらいため			○		さつまあげ	サラダあぶら さとう	ふき にんじん こんにやく	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	636
八戸市摂取基準	650

◎ごはんとも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。

◎6月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、ミニトマト、キャベツ、ごぼう、大根、かぶ、ねぎ、白菜、みつば、なめこ、大豆ミート、豆腐、にんにく、ふき、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、春巻、梅、あおもりプリン、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。

