

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・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○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。

2024年度

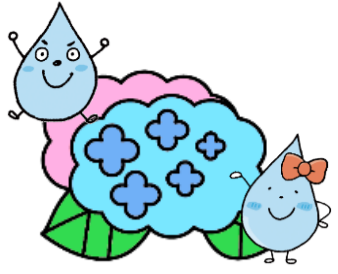
小学校

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			
4	火	○	ごはん					ごはん				608		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう						
			かぶのとろみじる				○	なまあげ	でんぷん	かぶ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ			
			とりつくね				○	とりにく	パンこ	たまねぎ にんじん				
			かんぴょうのごまみそあえ				○	みそ	ごま さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ			
5	水	○	ちゅうかそば				○		ちゅうかめん				585	ぎょうざ: ひとり2こ
			みそラーメン				○	ぶたにく みそ	ごま サラダあぶら	キャベツ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	みそラーメンのもと			
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			ぎょうざ				○	ぶたにく	こむぎこ	キャベツ ねぎ				
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダあぶら	ブロッコリー カリフラワー にんじん				
6	木	○	ごはん					ごはん				643		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			だいこんなとうふのみそじる					あぶらあげ とうふ みそ		だいこんな				
			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				
			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			
			さつまいもチップス						さつまいもチップス					
7	金		こめこパン				○	こめこパン				645		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			クリームシチュー				○	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	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			
			かいそうサラダ				○	こんぶ わかめ ツナ かんでん	パンパンジードレッシング	にんじん もやし きゅうり				
			オレンジ							オレンジ				
10	月	○	ごはん					ごはん				600		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			キャベツとえのきたけのみそじる					あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ				
			やさいメンチカツ				○	とりにく ぶたにく	パンこ なたねあぶら	たまねぎ				
			ひきこんぶのにつけ				○	ひきこんぶ さつまあげ だいず	さとう	にんじん	しょうゆ			
11	火	○	ごはん					ごはん				659	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						
			きりぼしだいこんのみそじる					とうふ あぶらあげ なんごうさんみそ		きりぼしだいこん にんじん ねぎ				
			さめのにつけ				○	さめ						
			にくながに				○	ぶたにく	ながいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく アスパラガス	しょうゆ			
			あおもりプリン				○		あおもりプリン					
12	水	○	ちゅうぼそうどん				○	ちゅうぼそうどん				582		
			なめこいりめかぶうどん				○	とりにく なると あぶらあげ めかぶ		にんじん なめこ ねぎ	しょうゆ			
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			こまつなのとうにゅうよせ					とうにゅう		こまつな にんじん たまねぎ				
			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			
13	木	○	ごはん					ごはん				572		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			いかじる					いかだんご いか とうふ みそ		だいこん ごぼう にんじん				
			けんさんあつやきたまご	○			○	たまご						
			ふきのいためもの				○	さつまあげ	サラダあぶら さとう	ふきこんにやく にんじん	しょうゆ			
14	金	○	ごはん					ごはん				665		
			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 がなしめじ ねぎ	しょうゆ			
			さばのみそに					さば みそ						
			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			
17	月	○	ごはん					ごはん				694		
			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	はくさい にら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく	キムチのもと しょうゆ			
			はるまき				○	ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん				
			あまずあえ				○	ツナ	ごま さとう	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ			
18	火	○	ごはん					ごはん				614		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			ささげのみそじる					みそ	じゃがいも	さやいんげん にんじん				
			にしんみぞれに				○	にしん		だいこん				
			いりどり				○	とりにく	さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ	しょうゆ			

11にちは、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。





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・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ギー物質に○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。

2024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	おもとに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもとにエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	おもと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	水	○	ちゅうかそば(めん) ちゅうかそば ぎゅうにゅう ほうれんそうまんじゅう やさいのうまに			○				ちゅうかめん ぶたにく わかめ なた ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ さつまあげ			しなちく ねぎ しょうゆ こむぎこ じゃがいも さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん さやいんげん だいこん	しょうゆ	591	毎月19日は食育の日です。
20	木	○	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ みそマーボー もやしのナムル			○				ぎゅうにゅう もずく たまご とうふ ぶたにく だいたいみそ			でんぷん サラダあぶら でんぷん ナムルドレッシング	ごはん はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ 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 しょうゆ ちゅうかスープのもと	591	
21	金		コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ オムレツ おまめのチリコンカン			○	○			ぎゅうにゅう とりだんご たまご ひよこめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ だいたい ウイナー だいたいみそ			コッペパン キャラメルクリーム サラダあぶら さとう	はくさい にんじん ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	ちゅうかスープのもと しょうゆ コンソメ	666	
24	月	○	ごはん ぎゅうにゅう さといもとしめじのみそしる ほっけてりやき てっかに			○				ぎゅうにゅう みそ ほっけ なまあげ ちくわ だいたい みそ			ごはん さといも ぶなしめじ にんじん ねぎ さとう サラダあぶら	ごぼう こんにゃく	しょうゆ	582	ほっけてりやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
25	火	○	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ビビンバ やさいのぼんずあえ			○	○			ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく いわし			ごはん にんじん たけのこ はくさい ねぎ ほししいたけ 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 きびまん	ちゅうかスープのもと しょうゆ やきにくのたれ しょうゆ	582	
26	水	○	ちゅうぼそうどん しおだしとんじりうどん ぎゅうにゅう コロケ もやしとツナのごまだれサラダ			○	○			ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ			ちゅうぼそうどん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま ごまドレッシング	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	とりがらスープのもと	634	
27	木		ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツポンチ ふくじんづけ			○	○			ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい だいたいみそ スキムミルク とうにゅうゼリー			ごはん 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 パイン もも みかん だいこん なす れんこん	カレーウ ホワイトルウ	701		
28	金	○	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる いわしうめおかか さやいんげんのあぶらいため			○				ぎゅうにゅう とりにく いわし かつおぶし さつまあげ			ごはん おつゆせんべい さやいんげん にんじん こんにゃく	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ うめ しょうゆ	しょうゆ	619	

※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	623
八戸市摂取基準	650

◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、長いも、アスパラガス、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、にんにく、なめこ、大豆ミート、豆腐、切り干し大根、ふき、いか、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、あおもりプリン、南郷産みそ、キムチの素です。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。

6月は食育月間



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

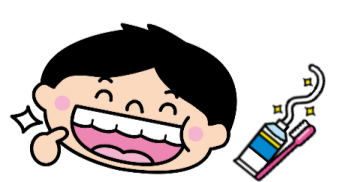
食事をおいしく食べて元気に過ごすためには、歯と口が健康でなければなりません。よくかんで食べることは、むし歯予防などに効果があり、健康づくりの第一歩となります。右のようなことを心がけて、歯と口の健康を守りましょう。



ひとくち30回をめやすによくかんでからのみこむ。



かみごたえのあるものや歯をじょうぶにするものを食べる。



食べたあとはいい歯みがきをする。