9月 分献立のお知らせ
（基本食）

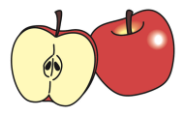
献立のお知らせは八戸市のホームページでもご覧いただけます。
アクセスはこちらから⇒⇒

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。

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 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	金	〇	ごはん						ごはん			564	防災の日
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			はくさいとなまあげのみそしる					なまあげ　みそ		はくさい　にんじん　ねぎ			
			ごぼういりつくねハンバーグ					とりにく		ごぼう　たまねぎ			
			ひきこんぶのにつけ			〇		ひきこんぶ　さつまあげ　だいず	さとう	にんじん	しょうゆ		
4	月	〇	ごはん						ごはん			614	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			チゲ			〇		ぶたにく　とうふ　みそ	マロニー	キムチ　はくさい　にら　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			〇		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			にくしゅうまい：ひとり２こ
			かみかみあえ		〇	〇		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		
5	火	〇	ごはん						ごはん			557	
			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　みそ	じゃがいも	にんじん　ねぎ			
			おやこに	〇		〇		とりにく　こうやどうふ　たまご	さとう	たまねぎ　ほししいたけ　みつば	しょうゆ		
			きゅうりともやしのうめあえ					ツナ		もやし　きゅうり　うめ			
6	水	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			634	
			ちからうどん			〇		とりにく　かまぼこ		にんじん　こまつな　ねぎ　ほししいたけ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			もちいなり			〇		あぶらあげ	もち				
			ごぼうとえだまめのサラダ	〇		〇		ちくわ	ごま　マヨネーズ	ごぼう　にんじん　もやし　えだまめ　コーン			
			ココアワッフル	〇	〇	〇			ココアワッフル				
7	木	〇	ごはん						ごはん			639	こもちししゃもいそべフリッター：ひとり２び
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			そうへいじる					ぶたにく　みそ	さといも	だいこん　にんじん　ごぼう　れんこん　たけのこ　ねぎ　にんにく			
			こもちししゃもいそべフリッター			〇		こもちししゃも　あおさ	こむぎこ　なたねあぶら				
			ひじきのいために			〇		ひじき　ツナ　あぶらあげ	サラダあぶら　さとう	こんにゃく　にんじん	しょうゆ		
8	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			680	
			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					
			パンプキンポタージュ		〇	〇		しろいんげんまめ　スキムミルク　なまクリーム		かぼちゃ　たまねぎ　パセリ	ベシャメルソース　クリームポタージュ		
			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			
			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　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		
11	月	〇	ごはん						ごはん			599	
			ぎゅうにゅう		〇			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			
			とりのしょうがやき					とりにく		しょうが			
			つきこんにゃくのいためもの			〇		さつまあげ	ごまあぶら　さとう	こんにゃく　にんじん　れんこん　さやいんげん	しょうゆ		
12	火	〇	ごはん						ごはん			594	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			にらとうふじる			〇		とうふ		にら　えのきたけ　にんじん	しょうゆ		
			いわしのみそに					いわし　みそ					
			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		
			りんご							りんご			
13	水	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			696	
			じゃじゃめん			〇		ぶたにく　だいずミート　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		〇			ぎゅうにゅう					
			しろはなまめコロッケ		〇	〇		しろはなまめ	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		
14	木	〇	ごはん						ごはん			595	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			かねんしゅい			〇		なまあげ	さつまいも　じゃがいも	だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ	しょうゆ		
			わふうきんぴらつつみやき					とりにく　とうふ		ごぼう　たまねぎ			
			ほうれんそうのにびたし			〇		いわし		ほうれんそう　もやし　にんじん	めんつゆ　しょうゆ		
15	金		ごはん						ごはん			668	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			きのこカレー		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　ぶなしめじ　エリンギ	カレールウ　ホワイトルウ		
			フルーツポンチ					とうにゅうゼリー		パイン　もも　みかん			
			ふくじんづけ			〇				だいこん　なす　れんこん			

「ごぼういりつくねハンバーグ」は、あたらしいりょうりです。

もちいなりは、めんのうえにのせてたべましょう。

9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。

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 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
19	火	〇	ごはん						ごはん			662	毎月19日は食育の日です。
			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　みそ		はくさい　ごぼう　にんじん ぶなしめじ　ねぎ			
			ほっけフライ			〇		ほっけ	パンこ　なたねあぶら				
			かいそうサラダ			〇		こんぶ　わかめ　ツナ	バンバンジードレッシング	もやし　きゅうり　にんじん コーン			
20	水	〇	ちゅうぼそうどん			〇			ちゅうぼそうどん			586	
			きつねうどん			〇		とりにく　あぶらあげ なると		ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			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			
			ごんざ			〇		なまあげ　こんぶ	さといも　さとう	だいこん　にんじん こんにゃく	しょうゆ		
21	木	〇	ごはん						ごはん			600	
			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		
			ごもくあつやきたまご	〇		〇		たまご　ひじき		ほうれんそう　にんじん			
			やさいのぽんずあえ					いわし		キャベツ　きゅうり にんじん			
22	金		こめこパン		〇	〇			こめこパン			597	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいたっぷりスープ			〇		ベーコン		はくさい　たまねぎ さやいんげん　コーン ぶなしめじ	コンソメ		
			ポテトのオーブンやき	〇	〇	〇			じゃがいも　パンこ	トマト			
			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 にんじん			
25	月	〇	ごはん						ごはん			607	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			もやしとあぶらあげのみそしる					とうふ　あぶらあげ　わかめ みそ		もやし　ねぎ			
			にしんてりに			〇		にしん					
			れんこんのいためもの			〇		ぶたにく　さつまあげ	ごま　さとう　サラダあぶら ごまあぶら	れんこん　さやいんげん	しょうゆ		
26	火	〇	ごはん						ごはん			617	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ			〇			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 しょうゆ		
			けんさんあつやきたまご	〇		〇		たまご					
			マーボーどうふ			〇		とうふ　ぶたにく だいずミート　だいず	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		
27	水	〇	きしめん（めん）			〇			きしめん			632	
			きしめん			〇		とりにく　かまぼこ あぶらあげ		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					
			コーンキャベツあげ			〇		たら	こむぎこ　なたねあぶら	コーン　キャベツ			
			やさいのごまずあえ			〇		ツナ	さとう　ごまあぶら　ごま	もやし　にんじん　きゅうり	しょうゆ		
			けんさんこめこのつきみだんご			〇			つきみだんご				
28	木	〇	ごはん						ごはん			605	にくだんご：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほたてじる					ほたて　とうふ　みそ		にんじん　ごぼう　だいこん こんにゃく			
			にくだんご			〇		ぶたにく　とりにく		たまねぎ			
			キャベツのからしあえ	〇		〇		ちくわ	さとう	キャベツ　もやし　きゅうり	しょうゆ		
29	金	〇	ごはん						ごはん			617	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			いものこじる					ぶたにく　みそ	さといも	こんにゃく　ねぎ ぶなしめじ　ごぼう にんじん			
			さばみぞれに			〇		さば		だいこん			
			ふきのあぶらいため			〇		さつまあげ	サラダあぶら　さとう	ふき　にんじん　こんにゃく	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	618
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。
◎9月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、じゃがいも、にら、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、みつば、にんにく、ふき、大豆ミート、ほたて、いか、ごぼう入りつくねハンバーグ、五目厚焼き卵、県産厚焼き卵、県産米粉の月見だんご、梅、ごぼうサラダ、りんごです。
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。