



# 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



### ◎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		
2	月	○	ごはん						ごはん			613	 1日は防災の日
			ぎゅうにゅう		○			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	たまねぎ			
			けんさんあつやきたまご	○		○		たまご					
こやどうふのごもくに				○	こやどうふ とりにく	さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ					
3	火	○	ごはん						ごはん			610	
			ぎゅうにゅう		○			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 ぶなしめじ ねぎ			
			ごぼういりしのだに			○		あぶらあげ とりにく		ごぼう			
さやいんげんのごまいため			○		ぶたにく さつまあげ	ごま サラダあぶら	さやいんげん こんにやく にんじん	ごまあえのもと					
4	水	○	ちゅうぼそうどん			○		とりにく あぶらあげ かまぼこ	ちゅうぼそうどん			614	
			きつねうどん			○		ぎゅうにゅう		ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			たら	こむぎこ なたねあぶら	コーン キャベツ			
			コーンキャベツあげ			○		こやどうふ さつまあげ	じゃがいも さとう	にんじん さやいんげん だいこん	しょうゆ		
やさいのうまに			○		ごはん	ごはん							
5	木	○	ごはん						ごはん			610	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ			○		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 しょうゆ		
			マーボー豆腐			○		とうふ ぶたにく だいず	サラダあぶら でんぷん	たまねぎ グリンピース	マーボー豆腐のもと しょうゆ ちゅうかスープのもと		
にしよくすのもの						さとう	だいこん にんじん						
6	金	○	ごはん						ごはん			584	しろみざかなスタミナやきは、 ほねにきをつけてたべましょ う。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			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			
			しろみざかなスタミナやき			○		ミナミカゴカマス					
ひじきとえだまめののもの			○		ひじき さつまあげ あぶらあげ	サラダあぶら さとう	えだまめ こんにやく にんじん	しょうゆ					
9	月	○	ごはん						ごはん			616	 さげフライは、 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					
			じゃがいもとだいこんのみそしる					わかめ みそ	じゃがいも	だいこんな にんじん			
			さんまみぞれに			○		さんま		だいこん			
すきやき			○		ぶたにく やきどうふ	いたふ さとう	こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ	しょうゆ					
10	火	○	ごはん						ごはん			650	
			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					あぶらあげ みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ねぎ			
			さげフライ			○		さげ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
わふうビビンバ			○		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					
11	水	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			568	コーンしゅうまい： 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					
			コーンしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ コーン			
はなやさいサラダ						サウザンアイランドドレッシ ング	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン						
12	木	○	ごはん						ごはん			614	さばしおやきは、 ほねにきをつけてたべま しょう。  16日は敬老の日
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			いものこじる			○		ぶたにく	さといも さとう	こんにやく ねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん	しょうゆ		
			さばしおやき					さば					
もやしとちくわのいためもの	○		○		ちくわ	さとう サラダあぶら	もやし ピーマン	しょうゆ					
けんさんこめこのつきみだんご			○			つきみだんご							
13	金	○	コッペパン			○			コッペパン			680	
			いちごジャム						いちごジャム				
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			オニオンスープ			○		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ		
なすとトマトのグラタン					おから	じゃがいも	トマト なす						
えだまめサラダ		○			とりにく チーズ	コーンクリーミードレッシ ング	えだまめ キャベツ きピーマン						



# 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



### ◎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	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				
17	火	○	ごはん						ごはん			687	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						
			こまつなとうふのみそしる					とうふ あぶらあげ わかめ みそ		こまつな にんじん				
			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					
			にくじゃが				○	ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	しょうゆ			
18	水	○	ほそうどん			○			ほそうどん			578		
			たまごうどん		○	○		とりにく たまご		キャベツ 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						
			ショウロンポー				○	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ				
			ごんざ				○	なまあげ こんぶ	さといも さとう	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ			
			りんご							りんご				
19	木	○	ごはん						ごはん			601	毎月19日は食育の日です。	
			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			
			ほうれんそういりあつきたまご	○				たまご		ほうれんそう				
			わかめときゅうりのすのもの	○		○		わかめ ちくわ	ごま さとう	きゅうり	しょうゆ			
20	金		ごはん						ごはん			626		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう						
			きのこカレー		○	○		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 キャベツ にんじん	カレールー ホワイトルー			
			キャベツのいろどりに				○	だいたいミート	サラダあぶら	ピーマン あかピーマン きピーマン	ちゅうかスープのもと			
			ふくじんづけ				○			だいこん なす れんこん				
24	火	○	ごはん						ごはん			633	にくだんご：ひとり2こ	
			ぎゅうにゅう		○			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				
			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			
25	水	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			701		
			じゃじゃめん				○	ぶたにく だいたいミート 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		○			ぎゅうにゅう						
			しろはなまめコロケ		○	○		しろはなまめ	パンこ なたねあぶら					
			やさいのぼんずあえ					いわし		キャベツ きゅうり もやし にんじん				
26	木	○	ごはん						ごはん			599		
			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 いら 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			
			にしんみぞれに				○	にしん		だいこん				
			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				
27	金		こめこパン		○	○			こめこパン			697		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう						
			パンプキンポタージュ		○	○		スキムミルク なまクリーム しろいんげんまめ	さとう	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			
			オムレツ	○				たまご						
			イタリアンサラダ					かんでん	イタリアンドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ あかピーマン				
30	月	○	ごはん						ごはん			620		
			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しる					あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ				
			いわしうめしょうゆに				○	いわし		うめ				
			だいたいとりにくのあまからに	○		○		だいたい とりにく うずらたまご	じゃがいも サラダあぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	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	626
八戸市摂取基準	650

◎9月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、とり肉、じゃがいも、にんじん、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、大豆ミート、ごぼう入り信田煮、さば塩焼き、コーンしゅうまい、県産厚焼き卵、キムチの素、県産米粉の月見だんご、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。

