

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月11日		
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校北地区給食センター
対象学校	小学校7校、中学校5校	対象人員	4,063
ふるさと産品名	米	牛乳	県産厚焼き卵
	豚ひき肉	ごぼう	
	にんじん	つきこんにやく	ベビーほたて
	白かぶ	なめこ	
	豆腐	南郷産みそ	りんご
食材使用数	15	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	県産厚焼き卵
	山海汁	りんご	きんぴらごぼう

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	米	70.0	① ごぼう、にんじんはさがき、つきこんにやくは3cmの長さに切る。 ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。 ③ ごぼう、にんじん、つきこんにやくの順に入れ、火が通ったら調味料と白ごまを入れて、味を調える。	
	牛乳	206.0		
	県産厚焼き卵	50.0		
	きんぴらごぼう	豚ひき肉		5.0
		ごぼう		18.0
		にんじん		3.0
		つきこんにやく		10.0
		いりごま 白		0.3
		サラダ油		0.2
		上白糖		0.4
山海汁	こいくちしょうゆ	1.5		
	本みりん	0.2		
	ベビーほたて	18.0		
	カットわかめ	0.8		
	白かぶ	20.0		
	なめこ	6.0		
	豆腐	40.0		
りんご	南郷産みそ	9.5		
	和風だしの素	0.2		
	りんご	30.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	581 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.4 g	ビタミンA	159 μgRE
(15.4 %)	ビタミンB1	0.54 mg
脂質	17.0 g	ビタミンB2	0.63 mg
(26.3 %)	ビタミンC	8 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	3.5 g
カルシウム	390 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	4.8 mg		



— 地場産物の活用について —

・山海汁には、八戸市南郷地区の大豆から製造したみそを使用しました。自然農法産の大豆と県産玄米、天然塩を使用し、深みのある味が特徴のみそです。

・きんぴらごぼうには、旬のごぼうを使用することで、風味がよく、シャキシャキとした食感に仕上げることができました。献立作成の年間計画をもとに、旬の食材を取り入れるよう努めています。



11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。



2025年度

中学校

八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

日	曜日	はし 持参日	献立名	アレルギー表示			使用するおまな食品とからだの中でののはたらき				エネルギー (kcal)	備考
				卵	乳	小麦 えび	おもに体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	おもに材料のもとになる 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				786	11月8日 歯の日の
			牛乳		○		牛乳					
			チンゲンサイスープ			○	ベーコン	マロニー	チンゲンサイ 白菜 にんじん 干しいたけ しょうが	中華スープの素 しょうゆ		
			いかカツ			○	いか	パン粉 なたね油				
5	水		切り干し大根のオイスターソース炒め			○	ぶた肉	サラダ油 ごま油	切り干し大根 もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ	765	
			ごはん				ごはん					
			ジョア (ストロベリー)			○	ジョア(ストロベリー)					
			根菜カレー		○	○	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん	カレールウ ホウワイトルウ		
6	木	○	花野菜ソテー			○	ベーコン	サラダ油	カリフラワー ブロッコリー コーン	コンソメ	715	肉団子 : 1人2個
			細うどん			○		細うどん				
			卵うどん		○	○	とり肉 卵 かまぼこ		キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳			○	牛乳					
7	金	○	彩り野菜の肉団子			○	とり肉	パン粉	ごぼう ねぎ		826	
			ほうれん草のごま和え			○		ごま	ほうれん草 もやし	ごま和えの素		
			ココアバナナドッグ		○	○		ココアバナナドッグ				
			ごはん				ごはん					
10	月	○	さば入りせんべい汁			○	さば	おつゆせんべい	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ	772	
			おからの煮物コロッケ			○	おから ひじき	じゃがいも パン粉 なたね油				
			大根のそぼろ煮			○	とり肉	砂糖 ぜんぶん	大根 大根菜	しょうゆ		
			ごはん				ごはん					
11	火	○	すまし汁			○	とり肉 なたね	マロニー	干しいたけ 小松菜 にんじん ねぎ	しょうゆ	736	
			しょうがみそおでん			○	ぶた肉 生揚げ さつま揚げ 昆布 みそ	砂糖	大根 にんじん ごんにやく しょうが	しょうゆ		
			にしん照り煮			○	にしん					
			ごはん				ごはん					
12	水	○	山海汁				ほたて わかめ 豆腐 黒ごぼろみそ		かぶ なめこ		764	
			牛乳		○		牛乳					
			小松菜と油揚げのみそ汁			○	豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 にんじん			
			きんぴらごぼう			○	ぶた肉	ごま サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん ごんにやく	しょうゆ		
13	木	○	りんご						りんご		724	
			ごはん				ごはん					
			納豆			○	納豆					
			中華そば			○		中華めん				
14	金	○	うま煮中華そば			○	ぶた肉 いか なたね	でんぶん	白菜 にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	中華スープの素 しょうゆ	740	ウインナー : 1人2本
			牛乳			○	牛乳					
			大豆ミート春巻			○	大豆ミート	小麦粉 なたね油	キャベツ			
			コッペパン		○	○		コッペパン				
17	月	○	野菜スープ			○	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ	769	ミニトマト : 1人2個
			ポイルドウインナー			○	ウインナー					
			ビーンズソテー			○	ツナ 大豆	サラダ油	狭豆 玉ねぎ	コンソメ		
			ポケットチーズ			○	チーズ					
18	火	○	ごはん				ごはん				738	
			ジョア			○	ジョア					
			チキンカレー			○	とり肉 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん	カレールウ ホウワイトルウ		
			ゼリー入りフルーツポンチ					りんごゼリー	もも パイン			
18	火	○	ミニトマト						ミニトマト		738	
			牛乳			○	牛乳					
			のっぺい汁			○	とり肉 豆腐 油揚げ	里いも でんぶん	大根 にんじん ごぼう	しょうゆ		
			いわしごまみそ煮			○	いわし みそ	ごま				
18	火	○	もやしとちくわの炒め物			○	ちくわ	サラダ油 砂糖	もやし ピーマン	しょうゆ		

11日は、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。

伝言板
11月号

楽しい食事を みんなで工夫



北地区給食センター

11 (火)

献立名 ごはん、牛乳、山海汁（さんかいじる）、
 県産厚焼き卵、きんぴらごぼう、りんご

●ふるさと産品給食の日

今日は、ふるさと産品給食の日です。

みなさんは、ふるさとである青森県や八戸市のことを考える機会がありますか。給食では、みなさんがふるさとのことを考えられるように、地場産物（じばさんぶつ）の活用に取り組んでいます。特に今日の給食は、八戸市や青森県の食べものをたくさんつけたこんだてです。

今日の給食のふるさと産品は、八戸市産が「ごはん」「みそ」、青森県産が「牛乳」「なめこ」「とうふ」「ほたて」「ごぼう」「にんじん」「ぶた肉」「卵」「りんご」です。

地いきの産物や関わってくれている方への感謝（かんしゃ）の気持ちを大切に、自分たちが住んでいるふるさとにほこりをもちましよう。