

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月4日	Aブロック:	4,570
	令和7年11月6日	Bブロック:	4,034
市町村名	八戸市	施設名	
対象学校	小学校:24校 中学校:13校		対象人員 8,604
ふるさと産品名	精白米	牛乳	大豆ミート春巻
	豚ひき肉	切り干し大根	
	ほうれん草	にんじん	にんにく
	長いも	豆腐	
	なめこ	油揚げ	長ねぎ
		南郷産みそ	りんごゼリー
食材使用数	17		ふるさと産品数 15
献立名	ごはん	牛乳	大豆ミート春巻
	切り干し大根入りビビンバ		
	長いものみそ汁	りんごゼリー	

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
大豆ミート春巻	大豆ミート春巻	45.0	
	なたね油	4.5	
切り干し大根入りビビンバ	豚ひき肉	15.0	① 切り干し大根は水戻し、にんじんはせん切り、ほうれん草は3cm長さにカットし、下茹でする。もやしも下茹ですておく。 ② 釜にごま油を熱し、にんにくを入れる。香りが出たら豚ひき肉を炒める。 ③ 切り干し大根を加え炒める。柔らかくなったらもやし、にんじんを入れる。火が通ったら調味料と白ごまを入れる。 ④ ほうれん草を入れ、加熱する。
	切り干し大根	4.0	
	もやし	30.0	
	ほうれん草	6.0	
	にんじん	10.0	
	焼き肉のたれ	5.0	
	こいくちしょうゆ	0.7	
	おろしにんにく	0.4	
	白ごま	1.4	
	上白糖	0.3	
	ごま油	0.2	
長いものみそ汁	長いも	20.0	① 長いも、豆腐はさいの目切り、にんじんはささがき、長ねぎは小口切りにする。油揚げは縦半分に切り、5mmスライスし、油抜きをする。 ② 煮干しでだしをとる。 ③ だし汁に豆腐、なめこ、油揚げ、長いも、にんじんの順に入れ、煮る。 ④ 調味し、長ねぎを入れる。
	にんじん	8.0	
	豆腐	20.0	
	なめこ	5.0	
	油揚げ	2.0	
	長ねぎ	10.0	
	煮干し	2.5	
	南郷産みそ	7.5	
りんごゼリー	りんごゼリー	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	670 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.1 g	ビタミンA	258 μgRE
(13.2 %)	ビタミンB1	0.60 mg
脂質	20.9 g	ビタミンB2	0.46 mg
(28.1 %)	ビタミンC	130 mg
マグネシウム	93 mg	食物繊維	8.2 g
カルシウム	317 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	4.6 mg		



— 地場産物の活用について —

・青森県産の大豆ミートを使った春巻は、年間を通して活用している県産品のひとつです。大豆ミート単品としても毎月1~2回取り入れていますが、子どもたちは違和感なく食べており、好評です。

・ビビンバは好まれている料理です。様々なバリエーションがありますが、今回は県産の切り干し大根を使用しました。普段は残しがちなごはんも、ビビンバになるとよく食べてくれるようです。



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 小学校 A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				670	4日は、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りしよくの日」です。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ながいものみそしる					とうふ、あぶらあげ なんごうさんみそ	ながいも	にんじん なめこ ねぎ			
			だいずミートはるまき				○	だいずミート	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ			
			きりほしだいこんいりビビンバ				○	ぶたにく	ごま さとう ごまあぶら	きりほしだいこん もやし ほうれんそう にんじん にんにく	やきにくのたれ しょうゆ		
りんごゼリー						りんごゼリー							
5	水		コッパン (1・2ねん まるパン)		○	○						681	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			さつまいものシチュー			○	○	とりにく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム	さつまいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	クリームポタージュ ホワイトルウ		
			オムレツ			○		たまご					
			キャベツのソテー						サラダあぶら	キャベツ にんじん ピーマン			
6	木	○	ごはん					ごはん				614	さばさいきょうやきはほねにきをつけて、いももちはずこしずつよくかんで食べましょう。
			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 ねぎ だいこん ぶなしめじ	しょうゆ		
			さばさいきょうやき					さば みそ					
			ひじきのいりに		○	○		ひじき だいず ちくわ	さとう サラダあぶら	こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ		
7	金	○	ちゅうかさそば			○		ちゅうかめん				618	11月8日は歯の日です。
			うまにちゅうかさそば				○	ぶたにく なた	でんぷん	はくさい にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく	ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ぼうぎょうざ			○		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん			
			もやしとツナのごまだれサラダ					ツナ	ごま ごまドレッシング	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン			
10	月	○	ごはん					ごはん				595	こもちししやもしおやき：ひとり2び
			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					もずく とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
			こもちししやもしおやき				○	こもちししやも ぶたにく だいず だいずミート	ながいも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ		
			ながいものそばろに			○							
11	火		おむぎごはん					おむぎごはん				698	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポークカレー			○	○	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	カレールウ ホワイトルウ		
			フルーツヨーグルトあえ			○		ヨーグルト					
			ふくじんづけ				○			パイン もも だいこん なす れんこん			
12	水	○	ごはん					ごはん				570	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとあぶらあげのみそしる				○	あぶらあげ みそ	いたふ	こまつな にんじん			
			やながわもどき			○	○	ぶたにく ごうやどらふ たまご	さとう サラダあぶら	ごぼう たまねぎ こんにやく	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 にんじん うめ			
13	木	○	ごはん					ごはん				614	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			じゃがいもとたまねぎのみそしる					みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん			
			いわしみぞれに				○	いわし		だいこん			
			キムチいため				○	ぶたにく なまあげ	はるさめ サラダあぶら	もやし にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ		
14	金	○	ちゅうほそうどん			○		ちゅうほそうどん				631	ハッシュドポークはあたらしいりょうりです。
			とりごぼううどん				○	とりにく かまぼこ		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					
			コロッケ			○			じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			きりほしだいこんのサラダ			○		ツナ	マヨネーズタイプドレッシング さとう ごま	きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん	しょうゆ		
17	月	○	ごはん					ごはん				597	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ みそ		はくさい にんじん ねぎ			
			ポロニアカツ					とりにく	こめこ じゃがいも なたねあぶら				
			にあえ			○	○	とうふ こんぶ	サラダあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ		
18	火		ごはん					ごはん				691	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ハッシュドポーク			○	○	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	ハヤシフレーク ホワイトルウ コンソメ		
			コールスロー					ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり コーン			
			オレンジ							オレンジ			

伝言板
11月号

楽しい食事を
みんなで工夫



西地区給食センターA

4(火)

献立名 ごはん、牛乳、長いものみそ汁、
大豆ミート春巻、切り干し大根入りビビンバ、
りんごゼリー

●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。特に今日の給食には、八戸市や青森県の食べものをたくさんつかっています。

八戸産まっしぐらの「ごはん」、青森県産の「牛乳」、青森県産の長いもや豆腐、南郷産のみそをつかった「長いものみそ汁」、青森県産のぶた肉や切り干し大根、ほうれん草をつかった「切り干し大根入りビビンバ」、「大豆ミート春巻」の大豆や「りんごゼリー」のりんごも青森県産です。

地域の産物や関わってくれている方への感謝の気持ちを大切に、自分たちが住んでいるふるさとにほこりをもちましょう。