

# 【変更版】 7・8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。

### ※お願い

ご家庭から食器【はし又はスプーン、汁椀、空のお弁当箱(ご飯、おかず類を盛り付けるもの)】の持参をお願いいたします。また、使用済みの食器を持ち帰るためのビニール袋などをご準備くださるよう、あわせてご協力をお願いいたします。

2026年度

中学校

八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

日	曜日	はし 又は スプーン 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		
6	月	○	ご飯						ご飯			738	
			牛乳		○			牛乳					
			夏野菜入りひつつみ				○	とり肉	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん なす ねぎ	しょうゆ		
			にしんみそ煮 りんごゼリー					にしん みそ		干しいたけ			
7	火	○	コッペパン		○	○			コッペパン			646	
			牛乳		○			牛乳					
			セタスープ				○	とり肉 豆腐 なんと		干しいたけ ほうれん草 にんじん キャベツ ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			ツナオムレツ セタタルト		○	○		卵 ツナ		玉ねぎ			
8	水	○	ご飯						ご飯			799	子持ちししゃも フライ : 1人2尾
			牛乳		○			牛乳					
			ささげのみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ れんこん にんじん	ごぼう		
			子持ちししゃもフライ レモンゼリー				○	子持ちししゃも	パン粉 なたね油		レモンゼリー		
9	木	○	ご飯						ご飯			819	
			牛乳		○			牛乳					
			すまし汁				○	とり肉 豆腐 なんと	春雨	干しいたけ 小松菜 にんじん ねぎ	しょうゆ		
			あじカツ ヨーグルト				○	あじ ヨーグルト	パン粉 なたね油	玉ねぎ			
10	金	○	ご飯						ご飯			783	
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と白菜のみそ汁				○	油揚げ たら みそ	パン粉	小松菜 白菜 ねぎ 玉ねぎ にんじん			
			県産厚焼き卵 ヨーグルト(ストロベリー)		○	○		卵 ヨーグルト(ストロベリー)					
13	月	○	ご飯						ご飯			745	
			牛乳		○			牛乳					
			にらと豆腐のみそ汁				○	豆腐 みそ	板ふ	にら 玉ねぎ にんじん			
			にしんみぞれ煮 ラムネゼリー				○	にしん		大根	ラムネゼリー		
14	火	○	コッペパン		○	○			コッペパン			672	
			牛乳		○			牛乳					
			中華スープ				○	ぶた肉 わかめ		もやし にんじん 玉ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			春巻 ヨーグルト(ストロベリー)				○	とり肉 ヨーグルト(ストロベリー)	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			
15	水	○	コッペパン		○	○			コッペパン			708	
			牛乳		○			牛乳					
			ミネストローネ				○	ベーコン 大豆	マカロニ じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根菜 トマト にんにく			
			チキンピカタ みかんゼリー		○	○		とり肉 卵 チーズ ヨーグルト	小麦粉 みかんゼリー				
16	木	○	ご飯						ご飯			838	
			牛乳		○			牛乳					
			大根と生揚げのみそ汁					生揚げ みそ	じゃがいも	大根 にんじん ねぎ			
			さば照り焼き ヨーグルト				○	さば ヨーグルト					
17	金	○	ご飯						ご飯			739	毎月19日は、 食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツとえのきたけのみそ汁					油揚げ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ もやし 小松菜	玉ねぎ		
			豆腐ハンバーグ ミニフィッシュアーモンド ピーチゼリー				○	豆腐 とり肉 いわし	アーモンド ごま ピーチゼリー				

# 【変更版】7・8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。

### ※お願い

ご家庭から食器【はし又はスプーン、汁椀、空のお弁当箱(ご飯、おかず類を盛り付けるもの)】の持参をお願いいたします。また、使用済みの食器を持ち帰るためのビニール袋などをご準備くださるよう、あわせてご協力をお願いいたします。

2026年度

中学校

八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

日	曜日	はし 又は スプーン 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		
21	火	○	コッペパン 牛乳 野菜スープ 彩り野菜の肉団子 雪にんじん蒸しパン		○	○		牛乳 ぶた肉 とり肉	コッペパン じゃがいも パン粉	ねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	中華スープの素 しょうゆ	680	肉団子 : 1人2個
22	水	○	ごはん 牛乳 チキンカレー 星形コロケ ヨーグルト		○			牛乳 とり肉 スkimミルク とり肉	じゃがいも サラダ油 じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ にんじん	カレールー ホワイトルー	987	
23	木	○	ごはん 牛乳 スワンラータン 県産厚焼き卵 あおもりプリン		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	ごま油 ラー油	にんじん ねぎ もやし ほうれん草	中華スープの素 しょうゆ	681	
24	金	○	ごはん 牛乳 煮しめ いわしごまみそ煮 シークワサーゼリー		○			牛乳 豆腐 油揚げ 昆布 いわし みそ	じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ ふき わらび	しょうゆ	726	
8月	31	月	ごはん 牛乳 夏野菜のキーマカレー ツナオムレツ 福神漬		○			牛乳 ぶた肉 大豆 skimミルク 卵 ツナ	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん さやいんげん なす ピーマン	カレールー ホワイトルー	818	8月の 献立です
											月平均摂取量	759	
											八戸市摂取基準	830	

◎7・8月分の青森県産品は、パン、牛乳、ぶた肉、さやいんげん、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、わらび、にんにく、彩り野菜肉団子、県産厚焼き卵です。

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。

## 夏を元気にすこす食生活のポイント

### 1. 早ね早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように、早ね早起きをしましょう。

### 2. 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは、1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

### 3. 栄養バランスのよい食事をしよう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

### 4. 冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

## 水分補給は何を飲む？

暑さの厳しい日や運動をして汗を多くかいた時は、水分だけでなく塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分をふくむものもよいでしょう。

ただし、スポーツドリンクや甘い味の飲みものは、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。水分補給には糖分の入らない水や麦茶がおすすめです。

