

【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

小学校

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	○	ごはん						ごはん			602	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なつやさいいりひつま			○		とりにく	ひつま じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん なす ねぎ ほししいたけ	しょうゆ		
			にしんみそに りんごゼリー					にしん みそ		りんごゼリー			
7	火	○	コッペパン (1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			558	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			たなばたスープ			○		とりにく とうふ なた		ほししいたけ ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ツナオムレツ たなばたタルト		○	○		たまご ツナ		たまねぎ	たなばたタルト		
8	水	○	ごはん						ごはん			667	こもちししゃも フライ : ひとり2び
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ささげのみそしる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	さやいんげん たまねぎ れんこん にんじん ごぼう			
			こもちししゃもフライ レモンゼリー			○		こもちししゃも	パンこ なたねあぶら		レモンゼリー		
9	木	○	ごはん						ごはん			661	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すましじる			○		とりにく とうふ なた	はるさめ	ほししいたけ こまつな にんじん ねぎ	しょうゆ		
			あじカツ ヨーグルト			○		あじ	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
10	金	○	ごはん						ごはん			627	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとはくさいのみそしる			○		あぶらあげ たら みそ	パンこ	こまつな はくさい ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ			
			けんさんあつやきたまご ヨーグルト (ストロベリー)		○	○		たまご			ヨーグルト (ストロベリー)		
13	月	○	ごはん						ごはん			591	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			にらととうふのみそしる			○		とうふ みそ	いたふ	にら たまねぎ にんじん			
			にしんみそに ラムネゼリー			○		にしん		だいにん	ラムネゼリー		
14	火	○	コッペパン (1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			593	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ちゅうかスープ			○		ぶたにく わかめ		もやし にんじん たまねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			はるまき ヨーグルト (ストロベリー)			○		とりにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
15	水	○	コッペパン (1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			610	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ミネストローネ			○		ベーコン だいず	マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいにん トマト			
			チキンピカタ みかんゼリー		○	○		とりにく たまご チーズ	こむぎこ		みかんゼリー		
16	木	○	ごはん						ごはん			674	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいにんとたまあげのみそしる					なまあげ みそ	じゃがいも	だいにん にんじん ねぎ			
			さばてりやき ヨーグルト			○		さば			ヨーグルト		
17	金	○	ごはん						ごはん			590	毎月19日は、 食育の日です。
			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 もやし こまつな			
			とうふハンバーグ ピーチゼリー			○		とうふ とりにく		たまねぎ	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

小学校

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 (1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			595	にくだんご :ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			○		ぶたにく	じゃがいも	ねぎ にんじん だいこん	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			いろうどりやさいのにくだんご			○		とりにく	パンこ	ごぼう ねぎ			
			ゆきにんじんむしパン	○		○			ゆきにんじんむしパン				
22	水	○	ごはん					ごはん			827		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チキンカレー		○	○		とりにく 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			カレールー ホワイトルー
			ほしがたコロッケ			○		とりにく	じゃがいも パンこ なたね油	たまねぎ			
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
23	木	○	ごはん					ごはん			553		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			スワンラータン			○		ぶたにく とうふ	ごまあぶら ラーゆ	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう			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	○		○		たまご					
			あおもりプリン		○				あおもりプリン				
24	金	○	ごはん					ごはん			594		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			にしめ			○		とうふ あぶらあげ こんぶ	じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ふき わらび			しょうゆ
			いわしごまみそに					いわし みそ	ごま				
			シークワサーゼリー						シークワサーゼリー				
8月 31月			ごはん					ごはん			654	8月の 献立です	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なつやさいのキーマカレー		○	○		ぶたにく だいた 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 さやいんげん なす ピーマン			カレールー ホワイトルー
			ツナオムレツ	○		○		たまご ツナ		たまねぎ			
			ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん			

月平均摂取量	626
八戸市摂取基準	650

◎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。

