

【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。

※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 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

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	○	ご飯						ご飯			719	
			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 ごぼう にんじん れんこん			
			いわししょうが煮 りんごゼリー			○		いわし		しょうが りんごゼリー			
7	火	○	ご飯						ご飯			824	
			牛乳		○			牛乳					
			すまし汁				○	とり肉 豆腐 なたね油	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	玉ねぎ			
8	水	○	ご飯						ご飯			739	
			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 小松菜 もやし	玉ねぎ		
			豆腐ハンバーグ ピーチゼリー ミニフィッシュアーモンド			○		豆腐 とり肉 いわし	ピーチゼリー アーモンド ごま				
9	木	○	コッペパン		○	○			コッペパン			694	肉団子 : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			野菜スープ				○	ぶた肉	じゃがいも	にんじん 大根 ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			彩り野菜の肉団子 雪にんじん蒸しパン			○	○	とり肉	パン粉	ごぼう ねぎ 雪にんじん蒸しパン			
10	金	○	ご飯						ご飯			839	子持ちししやも フライ : 1人2尾
			牛乳		○			牛乳					
			塩豚汁			○	○	ぶた肉 豆腐	じゃがいも サラダ油 ごま油	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	とりがらスープの素		
			子持ちししやもフライ ヨーグルト(ストロベリー)			○		子持ちししやも ヨーグルト (ストロベリー)	パン粉 なたね油				
13	月	○	ご飯						ご飯			749	
			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 干しいたけ	しょうゆ		
			にしんみそ煮 レモンゼリー					にしん みそ		レモンゼリー			
14	火	○	ご飯						ご飯			720	
			牛乳		○			牛乳					
			スワンラータン				○	ぶた肉 豆腐	でんぷん ごま油 ラー油	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			県産厚焼き卵 あおもりプリン		○	○		卵		あおもりプリン			
15	水	○	ご飯						ご飯			755	
			牛乳		○			牛乳					
			切り干し大根のみそ汁					みそ	じゃがいも	切り干し大根 キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ	梅		
			いわしの梅煮 ヨーグルト			○		いわし		ヨーグルト			
16	木	○	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			
17	金	○	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	小麦粉	みかんゼリー			
21	火	○	ご飯						ご飯			1014	
			牛乳		○			牛乳					
			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 ホワイトルウ		
			星形コロッケ ヨーグルト				○	とり肉 ヨーグルト	じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			

毎月19日は、
食育の日です。

【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。

※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 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

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		
22	水	○	ごはん						ごはん			726	
			牛乳		○			牛乳					
			煮しめ				○	豆腐 油揚げ 昆布	じゃがいも 砂糖	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		
			いわしごまみそ煮 シークワサーゼリー					いわし みそ	ごま				
23	木	○	コッペパン		○	○			コッペパン			692	
			牛乳		○			牛乳					
			ほうれん草とベーコンのスープ			○	○	ベーコン		ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	コンソメ しょうゆ		
			フィレオチキン ラムネゼリー				○	とり肉	でんぷん 小麦粉 なたね油				
24	金	○	ごはん						ごはん			748	
			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 にんじん 玉ねぎ ねぎ			
			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)					
8月 31	月		ごはん						ごはん			803	8月の 献立です
			牛乳		○			牛乳					
			夏野菜のカレー			○	○	とり肉 スキムミルク 生クリーム	サラダ油	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チャツネ	カレールウ ホワイトルウ		
			オムレツ		○			卵					
			海藻サラダ 青じそドレッシング					わかめ		もやし きゅうり			
											月平均摂取量	760	ドレッシング : クラス1本
											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。

