

【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

小学校

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	○	ごはん						ごはん			565	
			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 ごぼう にんじん れんこん			
			いわししょうがに りんごゼリー			○		いわし		しょうが	りんごゼリー		
7	火	○	ごはん						ごはん			665	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			すましじる			○		とりにく とうふ なたねあぶら	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 ヨーグルト	パンこ	たまねぎ			
8	水	○	ごはん						ごはん			590	
			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 こまつな もやし			
			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		
9	木	○	コッペパン(1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			606	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	にんじん だいこん ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			いろどりやさいのにくだんご ゆきにんじんむしパン	○		○		とりにく	パンこ	ごぼう ねぎ			
10	金	○	ごはん						ごはん			705	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					
			しおとんじる		○	○		ぶたにく とうふ	じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	とりがらスープのもと		
			こもちししゃもフライ ヨーグルト(ストロベリー)			○		こもちししゃも ヨーグルト (ストロベリー)	パンこ なたねあぶら				
13	月	○	ごはん						ごはん			609	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なつやさいいりひつつみ			○		とりにく	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 ほししいたけ	しょうゆ		
			にしんみそに レモンゼリー					にしん みそ			レモンゼリー		
14	火	○	ごはん						ごはん			572	
			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	でんぶん ごまあぶら ラーゆ	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	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 あおもりプリン	○		○		たまご			あおもりプリン		
15	水	○	ごはん						ごはん			625	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			きりぼしだいこんのみそしる					みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん キャベツ こまつな にんじん ねぎ			
			いわしのうめに ヨーグルト			○		いわし		うめ	ヨーグルト		
16	木	○	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			
17	金	○	コッペパン(1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			610	毎月19日は、 食育の日です。
			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 だいこんな トマト にんにく			
			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		
21	火	○	ごはん						ごはん			844	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			チキンカレー		○	○		とりにく スkim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		
			ほしがたコロッケ ヨーグルト			○		とりにく	じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			

【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 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			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	しょうゆ		
			いわしごまみそに シークワサーゼリー					いわし みそ	ごま	ふき わらび			
23	木	○	コッペパン(1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			581	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうとベーコンのスープ		○	○		ベーコン		ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ コーン	コンソメ しょうゆ		
			フィレオチキン ラムネゼリー			○		とりにく	でんぶん こむぎこ なたねあぶら				
24	金	○	ごはん						ごはん			612	
			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 にんじん たまねぎ 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)					
8月	31	月	ごはん						ごはん			640	8月の献立です ドレッシング : クラス1ぽん
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なつやさいのカレー		○	○		とりにく スキムミルク なまクリーム	サラダあぶら	たまねぎ 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	○				たまご					
			かいそうサラダ あおじそドレッシング				○	わかめ		もやし きゅうり	あおじそドレッシング		
											月平均摂取量	627	
											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



朝ごはンは、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。

