

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。

2025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 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		
1	火	○	冷やし中華そば			○			冷やし中華めん			727	
			冷やし中華(具)					わかめ		きゅうり もやし にんじん			
			冷やし中華スープ								冷やし中華スープ		
			牛乳		○			牛乳					
			春巻			○		とり肉	小麦粉 たたね油	キャベツ にんじん			
			麻婆なす			○		ぶた肉 大豆ミート	サラダ油	なす 玉ねぎ ピーマン	麻婆豆腐の素 しょうゆ		
2	水		コッペパン		○	○			コッペパン			735	
			牛乳		○			牛乳					
			野菜スープ			○		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜	しょうゆ		
			豆腐ハンバーグ			○		豆腐 とり肉		玉ねぎ			
			ほうれん草とコーンのソテー						サラダ油	ほうれん草 カリフラワー コーン			
			カシューナッツ						カシューナッツ				
3	木	○	ご飯						ご飯			750	
			牛乳		○			牛乳					
			にらと豆腐のみそ汁					豆腐 みそ		にら 玉ねぎ			
			根菜とぶた肉の韓国風煮			○		ぶた肉 みそ	ごま 砂糖 ごま油	大根 れんこん ごぼう にんじん ピーマン 干ししいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ		
			だし巻き卵	○		○		卵					
4	金	○	ご飯						ご飯			751	「塩豚汁」は、 新しい料理です。
			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	とりがらすープの素		
			にしんみそ煮					にしん みそ					
			小松菜とさつま揚げの炒め物			○		さつま揚げ	ごま サラダ油 砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
7	月	○	ご飯						ご飯			772	
			牛乳		○			牛乳					
			煮しめ			○		高野豆腐 油揚げ 昆布	じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ ふき わらび	しょうゆ		
			とりのしょうが焼き					とり肉		しょうが			
			きゅうりもみ						砂糖	きゅうり			
8	火	○	三色そうめん(めん)			○			三色そうめん			715	
			三色そうめん					とり肉 なんと		干ししいたけ ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			星形コロッケ			○		とり肉	じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ふきの含め煮			○		さつま揚げ	砂糖	ふき こんにゃく にんじん	しょうゆ		
			バナラウエハース	○	○	○			バナラウエハース				
9	水	○	ご飯						ご飯			784	
			牛乳		○			牛乳					
			ささげのみそ汁					みそ	じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ			
			野菜炒め			○		ぶた肉 生揚げ	サラダ油	キャベツ もやし にんじん ピーマン 赤ピーマン	塩ラーメンスープ		
			にしん照り煮			○		にしん					
10	木	○	ご飯						ご飯			750	肉しゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			スワンラタン	○		○		ぶた肉 豆腐 卵	ラー油 でんぷん ごま油	にんじん ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			肉しゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
11	金		ほうれん草のナムル			○			ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 もやし 赤ピーマン にんにく	しょうゆ		
			ご飯						ご飯				
			ジョア(ストロベリー)		○			ジョア(ストロベリー)					
			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		
			キャベツの彩り煮						サラダ油	キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン カリフラワー にんじん			
14	月	○	福神漬			○				大根 なす れんこん			
			ご飯						ご飯				
			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		
			いわしごまみそ煮					いわし みそ	ごま	干ししいたけ			
15	火	○	茎わかめの炒め物			○		茎わかめ さつま揚げ	サラダ油 砂糖	こんにゃく にんじん	しょうゆ		
			中華そば			○			中華めん				
			じゃじゃめん			○		ぶた肉 大豆ミート みそ	ラード 砂糖 でんぷん	ぶなしめじ ねぎ しょうが	中華スープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			県産厚焼き卵	○		○		卵					
15	火	○	ブロッコリーのごま和え			○			ごま	ブロッコリー もやし にんじん	ごま和えの素		

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。

2025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			
16	水		コッペパン		○	○			コッペパン			763	 ドレッシング : クラス1本	
			キャラメルクリーム		○				キャラメルクリーム					
			牛乳		○			牛乳						
			ミネストローネ				○	ベーコン 大豆	マカロニ ジャがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根菜				
			チキンピカタ	○	○	○		とり肉 卵 チーズ	小麦粉	トマト にんにく				
			コールスロー							キャベツ きゅうり コーン				
			コールスロードレッシング							コールスロードレッシング				
17	木	○	ごはん					ごはん			731			
			牛乳		○			牛乳						
			ほたてと野菜のだし活みそ汁					ほたて 豆腐 みそ		にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ				
			信田煮	○		○		油揚げ すけとうだら 卵		にんじん				
18	金	○	ごはん					ごはん			784	毎月19日は、 食育の日です。		
			牛乳		○			牛乳						
			切り干し大根のみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	切り干し大根 キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ				
			いかカツ				○	いか	パン粉なたね油					
22	火	○	細うどん					細うどん			732			
			卵うどん	○		○		とり肉 卵 かまぼこ		キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ			しょうゆ	
			牛乳		○			牛乳						
			白花豆コロッケ			○	○	白花豆	パン粉なたね油					
			ごぼうのごまみそ炒め					みそ	ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん ピーマン				
23	水	○	ごはん					ごはん			792			
			牛乳		○			牛乳						
			野菜つみれ入りすまし汁				○	すけとうだら なると	マロニー	キャベツ ねぎ 白菜 ほうれん草 干ししいたけ			しょうゆ	
			さばみぞれ煮				○	さば		大根				
24	木		ごはん					ごはん			799	ミニトマト : 1人2個 		
			ジョア				○	ジョア						
			ビーンズカレー				○	○	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 スキムミルク	じゃがいも サラダ油			玉ねぎ にんじん さやいんげん	カレールウ ホワイトルウ
			カクテルゼリー入りフルーツポンチ							カクテルゼリー			もも パイン	
25	金	○	ごはん					ごはん			765	子持ちししゃも から揚げ : 1人2尾		
			牛乳		○			牛乳						
			キャベツとえのきたけのみそ汁					高野豆腐 油揚げ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ				
			子持ちししゃもから揚げ	○		○		子持ちししゃも	小麦粉なたね油					
8月	29	金	ごはん					ごはん			818	8月の 献立です ドレッシング : クラス1本		
			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 ピーマン 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					わかめ		もやし きゅうり				

※栄養量は、月平均で計算し、八戸市学校給食摂取基準に近い値になるよう考慮した献立を作成しています。

月平均摂取量	760
八戸市摂取基準	830

◎7・8月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、さやいんげん、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、なす、ねぎ、はくさい、わらび、大豆ミート、切り干し大根、にんにく、ふき、ほたて、青森県産野菜だし入りつみれ、県産厚焼き卵、梅です。
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。



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養素を豊富に含みます。季節を感じながら積極的に食べましょう。

