

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。

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 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		
1	水		コッペパン		○	○			コッペパン			731	
			牛乳		○			牛乳					
			夏野菜のカレーシチュー			○	○	ぶた肉 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		
			ツナオムレツ カリフラワーの塩ゆで	○		○		卵 ツナ		玉ねぎ カリフラワー			
2	木	○	ご飯					ご飯			749		
			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			
			ぶた肉とさやいんげんの スタミナ炒め	○		○		ぶた肉 ちくわ	ごま サラダ油 砂糖	もやし にんじん さやいんげん にんにく			焼肉のたれ しょうゆ
3	金	○	ご飯					ご飯			793	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 ブロッコリーのごま和え			○		子持ちししやも	パン粉 なたね油 ごま	ブロッコリー にんじん			ごま和えの素
6	月	○	ご飯					ご飯			741		
			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 茎わかめの炒め物				○	にしん みそ 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
7	火	○	三色そうめん(めん)			○		三色そうめん			761		
			三色そうめん				○	とり肉 なたね		干しいたけ 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			
			キャベツの炒め物				○		サラダ油	キャベツ 赤ピーマン ピーマン			塩ラーメンスープ
			七夕タルト						七夕タルト				
8	水	○	ご飯					ご飯			807		
			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			
			さばしょうが煮 五目きんぴら			○	○	さば ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにゃく			しょうゆ
9	木	○	ご飯					ご飯			735		
			牛乳		○			牛乳					
			すまし汁				○	とり肉 豆腐 なたね	春雨	干しいたけ 小松菜 にんじん ねぎ			しょうゆ
			あじカツ もやしの梅和え				○	あじ	パン粉 なたね油 砂糖	玉ねぎ もやし きゅうり 梅			
10	金	○	ご飯					ご飯			738	ミニトマト : 1人2個 	
			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			
			生揚げのカレー炒め ミニトマト				○	ぶた肉 大豆 生揚げ	砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ミニトマト			しょうゆ
13	月	○	ご飯					ご飯			747		
			牛乳		○			牛乳					
			にらと豆腐のみそ汁				○	豆腐 みそ	板ふ	にら 玉ねぎ			
			にしんみぞれ煮 ひじきとじゃがいもの煮物				○	にしん ひじき 油揚げ	じゃがいも サラダ油 砂糖	にんじん さやいんげん			しょうゆ
14	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 なたね油	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
15	水		コッペパン		○	○		コッペパン			734	ドレッシング : クラス1本	
			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	○	○	○		とり肉 卵 チーズ	小麦粉				
			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				

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



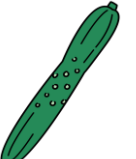


- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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 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		
16	木	○	ご飯 牛乳 大根と生揚げのみそ汁 さば照り焼き ふきの含め煮		○			牛乳 生揚げ みそ さば さつま揚げ	ご飯 じゃがいも 砂糖	大根 にんじん ねぎ ふき こんにやく にんじん	しょうゆ	765	
17	金	○	ご飯 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜とちくわの炒め物 ミニフィッシュアーモンド		○			牛乳 油揚げ みそ 豆腐 とり肉 ちくわ いわし	ご飯 ごま サラダ油 砂糖 アーモンド ごま	キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 もやし	しょうゆ	724	 毎月19日は、 食育の日です。
21	火	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 野菜のうま煮 県産厚焼き卵			○	○	ぶた肉 大豆ミート みそ 牛乳 高野豆腐 さつま揚げ 卵	中華めん ラード 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖	ねぎ しょうが にんじん ピーマン 大根	中華スープの素 しょうゆ	823	
22	水		ご飯 牛乳 チキンカレー カクテルゼリー入りフルーツポンチ 花野菜ソテー		○	○	○	牛乳 とり肉 スキムミルク カクテルゼリー サラダ油	ご飯 じゃがいも サラダ油 カクテルゼリー サラダ油	玉ねぎ にんじん もも パイン カリフラワー ブロッコリー にんじん	カレールウ ホワイトルウ コンソメ	839	
23	木	○	ご飯 牛乳 スワンラタン 彩り野菜の肉団子 ほうれん草のナムル		○	○	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵 とり肉 ごま サラダ油 ごま油 砂糖	ご飯 でんぷん ごま油 ラー油 パン粉 ごま サラダ油 ごま油 砂糖	にんじん ねぎ ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし 黄ピーマン にんにく	中華スープの素 しょうゆ しょうゆ	717	肉団子 : 1人2個
24	金	○	ご飯 牛乳 煮しめ いわしごまみそ煮 きゅうりもみ		○		○	牛乳 豆腐 油揚げ 昆布 いわし みそ	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ ふき わらび きゅうり	しょうゆ	725	
8月	31月		ご飯 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 スキムミルク 卵 ツナ	ご飯 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 玉ねぎ 大根 なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ	818	8月の 献立です

※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、ねぎ、わらび、にんにく、梅、大豆ミート、彩り野菜肉団子、県産厚焼き卵、焼き肉のたれです。

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。

