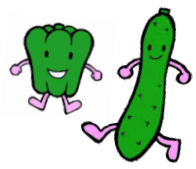
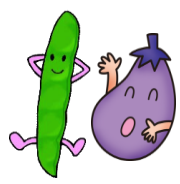
7・8月 分献立のお知らせ
（基本食）

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　八戸市　給食　献立

◎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〇印をつけています。
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　　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	はし持参日	献立名	アレルギー表示 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 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	エネルギー (kcal)	備考
1	火	〇	ひやしちゅうかそば			〇			ひやしちゅうかめん			624	
			ひやしちゅうか（ぐ）					わかめ		きゅうり　もやし　にんじん			
			ひやしちゅうかスープ			〇					ひやしちゅうかスープ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			はるまき			〇		とりにく	こむぎこ　なたねあぶら	キャベツ　にんじん			
			マーボーなす			〇		ぶたにく　だいずミート	サラダあぶら	なす　たまねぎ　ピーマン	マーボーどうふのもと しょうゆ		
2	水		コッペパン		〇	〇			コッペパン			566	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			〇		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　にんじん はくさい	しょうゆ		
			とうふハンバーグ			〇		とうふ　とりにく		たまねぎ			
			ほうれんそうとコーンのソテー						サラダあぶら	ほうれんそう　カリフラワー コーン			
3	木	〇	ごはん						ごはん			582	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			にらととうふのみそしる					とうふ　みそ		にら　たまねぎ			
			こんさいとぶたにくのかんこくふうに			〇		ぶたにく　みそ	ごま　さとう　ごまあぶら	だいこん　れんこん　ごぼう にんじん　ピーマン ほししいたけ　ねぎ にんにく　しょうが	しょうゆ		
			だしまきたまご	〇		〇		たまご					
4	金	〇	ごはん						ごはん			587	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			しおとんじる		〇	〇		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		
			にしんみそに					にしん　みそ					
			こまつなとさつまあげのいためもの			〇		さつまあげ	ごま　サラダあぶら　さとう	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ		
7	月	〇	ごはん						ごはん			607	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			にしめ			〇		こうやどうふ　あぶらあげ こんぶ	じゃがいも　さとう	ごぼう　にんじん こんにゃく　ほししいたけ ふき　わらび	しょうゆ		
			とりのしょうがやき					とりにく		しょうが			
			きゅうりもみ						さとう	きゅうり			
8	火	〇	さんしょくそうめん（めん）			〇			さんしょくそうめん			591	
			さんしょくそうめん			〇		とりにく　なると		ほししいたけ　ほうれんそう にんじん　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほしがたコロッケ			〇		とりにく	じゃがいも　パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ふきのふくめに			〇		さつまあげ	さとう	ふき　こんにゃく　にんじん	しょうゆ		
9	水	〇	ごはん						ごはん			627	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ささげのみそしる					みそ	じゃがいも	さやいんげん　たまねぎ			
			やさいいため			〇		ぶたにく　なまあげ	サラダあぶら	キャベツ　もやし　にんじん ピーマン　あかピーマン	しおラーメンスープ		
			にしんてりに			〇		にしん					
10	木	〇	ごはん						ごはん			610	にくしゅうまい ：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			スワンラータン	〇		〇		ぶたにく　とうふ　たまご	ラーゆ　でんぷん ごまあぶら	にんじん　ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			にくしゅうまい			〇		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
			ほうれんそうのナムル			〇			ごま　ごまあぶら　さとう	ほうれんそう　もやし あかピーマン　にんにく	しょうゆ		
11	金		ごはん						ごはん			558	
			ジョア（ストロベリー）		〇			ジョア(ストロベリー)					
			チキンカレー		〇	〇		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	カレールウ ホワイトルウ		
			キャベツのいろどりに						サラダあぶら	キャベツ　ピーマン あかピーマン　きピーマン カリフラワー　にんじん			
			ふくじんづけ			〇				だいこん　なす　れんこん			
14	月	〇	ごはん						ごはん			609	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			なつやさいいりひっつみ			〇		とりにく	ひっつみ　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		
			いわしごまみそに					いわし　みそ	ごま				
			くきわかめのいためもの			〇		くきわかめ　さつまあげ	サラダあぶら　さとう	こんにゃく　にんじん	しょうゆ		
15	火	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			622	
			じゃじゃめん			〇		ぶたにく　だいずミート みそ	ラード　さとう　でんぷん	ぶなしめじ　ねぎ　しょうが	ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			けんさんあつやきたまご	〇		〇		たまご					
			ブロッコリーのごまあえ			〇			ごま	ブロッコリー　もやし にんじん	ごまあえのもと		

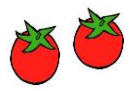
7・8月 分献立のお知らせ
（基本食）

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　八戸市　給食　献立

◎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〇印をつけています。
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　　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	はし持参日	献立名	アレルギー表示 卵	乳	小麦	えび	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき：おもに体を作る（たんぱく質、無機質を多く含む）	おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（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	エネルギー（kcal）	備考
16	水		コッペパン		〇	〇			コッペパン			658	
			キャラメルクリーム		〇				キャラメルクリーム				
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ミネストローネ			〇		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　トマト だいこんな　にんにく			
			チキンピカタ	〇	〇	〇		とりにく　たまご　チーズ	こむぎこ				ドレッシング ：クラス１ぽん
			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	〇	ごはん						ごはん			595	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほたてとやさいのだしかつみそしる					ほたて　とうふ　みそ		にんじん　ごぼう えのきたけ　ねぎ			
			しのだに	〇		〇		あぶらあげ　すけとうだら たまご		にんじん			
			れんこんとつきこんにゃくのきんぴら			〇		さつまあげ	ごま　サラダあぶら　さとう	れんこん　にんじん こんにゃく	しょうゆ		
18	金	〇	ごはん						ごはん			594	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			きりぼしだいこんのみそしる					あぶらあげ　みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん　キャベツ にんじん　こまつな　ねぎ			
			いかカツ			〇		いか	パンこ　なたねあぶら				
			もやしのうめあえ						さとう	もやし　きゅうり　うめ			
22	火	〇	ほそうどん			〇			ほそうどん			572	
			たまごうどん	〇		〇		とりにく　たまご　かまぼこ		キャベツ　にんじん ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			しろはなまめコロッケ		〇	〇		しろはなまめ	パンこ　なたねあぶら				
			ごぼうのごまみそいため					みそ	ごま　さとう　サラダあぶら	ごぼう　にんじん　ピーマン			
23	水	〇	ごはん						ごはん			606	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいつみれいりすましじる			〇		すけとうだら　なると	マロニー	キャベツ　ねぎ　はくさい ほうれんそう　ほししいたけ	しょうゆ		
			さばみぞれに			〇		さば		だいこん			
			わかめときゅうりのすのもの					わかめ	さとう	きゅうり			
24	木		ごはん						ごはん			609	ミニトマト ：ひとり２こ
			ジョア		〇			ジョア					
			ビーンズカレー		〇	〇		ぶたにく　だいず　ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ 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	カレールウ ホワイトルウ		
			カクテルゼリーいりフルーツポンチ						カクテルゼリー	もも　パイン			
			ミニトマト							ミニトマト			
25	金	〇	ごはん						ごはん			633	こもちししゃも からあげ ：ひとり２び
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			キャベツとえのきたけのみそしる					こうやどうふ　あぶらあげ みそ		キャベツ　にんじん えのきたけ			
			こもちししゃもからあげ	〇		〇		こもちししゃも	こむぎこ　なたねあぶら				
			ひじきとえだまめのにもの	〇		〇		ひじき　ちくわ	サラダあぶら　さとう	こんにゃく　えだまめ	しょうゆ		
8月 29	金		ごはん						ごはん			637	８月の献立です
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			なつやさいのカレー		〇	〇		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　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	〇				たまご					
			かいそうサラダ					わかめ		もやし　きゅうり			ドレッシング ：クラス１ぽん
			あおじそドレッシング			〇					あおじそドレッシング		

毎月19日は、食育の日です。

※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	605
八戸市摂取基準	650

◎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。