

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

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 | | | | 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 | 水 | | コッペパン(1・2ねん まるパン) | ○ | ○ | | | コッペパン | | | 609 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | なつやさいのカレーシチュー | | ○ | ○ | | ぶたにく 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 |
| | | | ツナオムレツ | ○ | | ○ | | たまご ツナ | | たまねぎ | | | |
| | | | カリフラワーのしおゆで | | | | | | | カリフラワー | | | |
| 2 | 木 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 600 | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | ぶたにくとさやいんげんの スタミナいため | ○ | | ○ | | ぶたにく ちくわ | ごま サラダあぶら さとう | もやし にんじん さやいんげん にんにく | | | やきにくのたれ しょうゆ |
| | | | いわしのうめに | | | ○ | | いわし | | うめ | | | |
| 3 | 金 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 653 | 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 | | | とりがらすープのもと |
| | | | こもちししゃもフライ | | | ○ | | こもちししゃも | パンこ なたねあぶら | | | | |
| | | | ブロッコリーのごまあえ | | | ○ | | | ごま | ブロッコリー にんじん | | | ごまあえのもと |
| 6 | 月 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 600 | | |
| | | | 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 | | | | | にしん みそ | | | | | |
| | | | くきわかめのいためもの | | | ○ | | くきわかめ さつまあげ | サラダあぶら さとう | こんにやく にんじん | | | しょうゆ |
| 7 | 火 | ○ | さんしょくそうめん(めん) | | | ○ | | さんしょくそうめん | | | 666 | | |
| | | | さんしょくそうめん | | | ○ | | とりにく なたね | | 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 | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | ほしがたコロッケ | | | ○ | | とりにく | じゃがいも パンこ なたねあぶら | たまねぎ | | | |
| | | | キャベツのいためもの | | | ○ | | | サラダあぶら | キャベツ あかピーマン ピーマン | | | しおラーメンスープ |
| | | | たなばたタルト | | | | | | たなばたタルト | | | | |
| 8 | 水 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 663 | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | さばしょうがに | | | ○ | | さば | | しょうが | | | |
| | | | ごもくきんぴら | | | ○ | | ぶたにく | ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら | ごぼう にんじん れんこん こんにやく | | | しょうゆ |
| 9 | 木 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 578 | | |
| | | | 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 | 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 | | | ○ | | あじ | パンこ なたねあぶら | たまねぎ | | | |
| | | | もやしのうめあえ | | | | | | さとう | もやし きゅうり うめ | | | |
| 10 | 金 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 575 | ミニトマト : ひとり2こ | |
| | | | 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 ねぎ たまねぎ にんじん | | | |
| | | | なまあげのカレーいため | | | ○ | | ぶたにく だいず なまあげ | さとう サラダあぶら | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく | | | しょうゆ |
| | | | ミニトマト | | | | | | | ミニトマト | | | |
| 13 | 月 | ○ | ごはん | | | | | ごはん | | | 587 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | にらととうふのみそしる | | | ○ | | とうふ みそ | いたふ | にら たまねぎ | | | |
| | | | にしんみぞれに | | | ○ | | にしん | | だいこん | | | |
| | | | ひじきとじゃがいものにももの | | | ○ | | ひじき あぶらあげ | じゃがいも サラダあぶら さとう | にんじん さやいんげん | | | しょうゆ |
| 14 | 火 | ○ | ひやしちゅうかそば | | | ○ | | ひやしちゅうかめん | | | 625 | | |
| | | | 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 | | | ○ | | | | | | | ひやしちゅうかスープ |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | はるまき | | | ○ | | 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 | | | ○ | | 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 | | | マーボーとうふのもと しょうゆ |
| 15 | 水 | | コッペパン(1・2ねん まるパン) | ○ | ○ | | | コッペパン | | | 622 | ドレッシング : クラス1ぽん | |
| | | | 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 | ○ | ○ | ○ | | とりにく たまご チーズ | こむぎこ | | | | |
| | | | 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

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 | | | | 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 | ○ | ごはん | | | | | | ごはん | | | 599 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | | だいこんとなまあげのみそしる | | | | | なまあげ みそ | じゃがいも | だいこん にんじん ねぎ | | | | |
| | | | さばてりやき | | | ○ | | さば | | | | | | |
| 17 | 金 | ○ | ごはん | | | | | | ごはん | | | 572 | 毎月19日は、食育の日です。 | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | とうふハンバーグ | | | ○ | | とうふ とりにく | | たまねぎ | | | | |
| 21 | 火 | ○ | ちゅうかさば | | | | ○ | | ちゅうかめん | | | 672 | しょうゆ | |
| | | | じゃじゃめん | | | | ○ | ぶたにく だいちミート みそ | ラード さとう でんぶん | ねぎ しょうが | ちゅうかスープのもと | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | | やさいのうまに | | | | ○ | こうやどうふ さつまあげ | じゃがいも さとう | にんじん ピーマン だいこん | しょうゆ | | | |
| 22 | 水 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 658 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | | チキンカレー | | ○ | ○ | | 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 | カレールー ホワイトルー | | | |
| | | | はなやさいソテー | | | ○ | ○ | | サラダあぶら | もも パイン カリフラワー ブロッコリー にんじん | コンソメ | | | |
| 23 | 木 | ○ | ごはん | | | | | | ごはん | | | 577 | にくだんご : ひとり2こ | |
| | | | 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 たまご | でんぶん ごまあぶら ラー油 | にんじん ねぎ | ちゅうかスープのもと しょうゆ | | | |
| | | | いろいろやさいのにくだんご | | | | ○ | とりにく | パンこ | ごぼう ねぎ | | | | |
| 24 | 金 | ○ | ごはん | | | | | | ごはん | | | 586 | しょうゆ | |
| | | | 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 こんにゃく ほししいたけ ふき わらび | | | | |
| | | | いわしごまみそ | | | | | いわし みそ | ごま | | | | | |
| 8月 | 31月 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 654 | 8月の献立です | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | | なつやさいのキーマカレー | | ○ | ○ | | ぶたにく だいち 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 なす ピーマン | カレールー ホワイトルー | | | |
| | | | ツナオムレツ | | ○ | ○ | | たまご ツナ | | たまねぎ | | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>月平均摂取量</td> <td>616</td> </tr> <tr> <td>八戸市摂取基準</td> <td>650</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 月平均摂取量 | 616 | 八戸市摂取基準 | 650 |
| 月平均摂取量 | 616 | | | | | | | | | | | | | |
| 八戸市摂取基準 | 650 | | | | | | | | | | | | | |

※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。

◎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。

