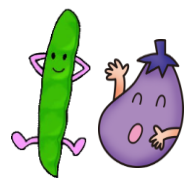
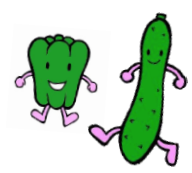
7・8月 分献立のお知らせ
（基本食）

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　　中学校　　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	ご飯						ご飯			757	肉しゅうまい：１人２個
			牛乳		〇			牛乳					
			スワンラータン	〇		〇		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			〇		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
			ほうれん草のナムル			〇			ごま　サラダ油　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		
2	水	〇	ご飯						ご飯			785	
			牛乳		〇			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			〇		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			〇		にしん					
3	木	〇	三色そうめん（めん）			〇			三色そうめん			717	
			三色そうめん			〇		とり肉　なると		干ししいたけ　ほうれん草 にんじん　ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		〇			牛乳					
			星形コロッケ			〇		とり肉	じゃがいも　パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ふきの含め煮			〇		さつま揚げ	砂糖	ふき　こんにゃく にんじん	しょうゆ		
			バニラウエハース	〇	〇	〇			バニラウエハース				
4	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			767	
			キャラメルクリーム		〇				キャラメルクリーム				
			牛乳		〇			牛乳					
			ミネストローネ			〇		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	〇	〇	〇		とり肉　卵　チーズ	小麦粉				ドレッシング：クラス１本
			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	月	〇	ご飯						ご飯			754	
			牛乳		〇			牛乳					
			夏野菜入りひっつみ			〇		とり肉	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 干ししいたけ	しょうゆ		
			いわしごまみそ煮					いわし　みそ	ごま				
			茎わかめの炒め物			〇		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		
8	火	〇	ご飯						ご飯			742	
			牛乳		〇			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			〇		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	〇		〇		卵					
9	水		ご飯						ご飯			726	
			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			
			福神漬			〇				大根　なす　れんこん			
10	木	〇	冷やし中華そば			〇			冷やし中華めん			728	
			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			〇					冷やし中華スープ		
			牛乳		〇			牛乳					
			春巻			〇		とり肉	小麦粉　なたね油	キャベツ　にんじん			
			麻婆なす			〇		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		
11	金	〇	ご飯						ご飯			769	
			牛乳		〇			牛乳					
			煮しめ			〇		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			
14	月	〇	ご飯						ご飯			784	
			牛乳		〇			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			〇		いか	パン粉　なたね油				
			もやしの梅和え						砂糖	もやし　きゅうり　梅			

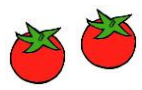
7・8月 分献立のお知らせ
（基本食）

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　　中学校　　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
15	火	〇	ご飯						ご飯			735	
			牛乳		〇			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	〇		〇		油揚げ　すけとうだら　卵		にんじん			
			れんこんとつきこんにゃくの金平			〇		さつま揚げ	ごま　サラダ油　砂糖	れんこん　にんじん こんにゃく	しょうゆ		
16	水	〇	ご飯						ご飯			792	
			牛乳		〇			牛乳					
			野菜つみれ入りすまし汁			〇		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			〇		さば		大根			
			わかめときゅうりの酢の物					わかめ	砂糖	きゅうり			
17	木	〇	細うどん			〇			細うどん			735	
			卵うどん	〇		〇		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		〇			牛乳					
			白花豆コロッケ		〇	〇		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			
18	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			739	
			牛乳		〇			牛乳					
			野菜スープ			〇		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			〇		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				
22	火	〇	ご飯						ご飯			768	子持ちししゃもから揚げ ：１人２尾
			牛乳		〇			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	〇		〇		子持ちししゃも	小麦粉　なたね油				
			ひじきと枝豆の煮物	〇		〇		ひじき　ちくわ	サラダ油　砂糖	こんにゃく　枝豆	しょうゆ		
23	水		ご飯						ご飯			802	ミニトマト ：１人２個
			ジョア		〇			ジョア					
			ビーンズカレー		〇	〇		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			
			ミニトマト							ミニトマト			
24	木	〇	中華そば			〇			中華めん			797	
			じゃじゃめん			〇		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		〇			牛乳					
			県産厚焼き卵	〇		〇		卵					
			ブロッコリーのごま和え			〇			ごま	ブロッコリー　もやし にんじん	ごま和えの素		
25	金	〇	ご飯						ご飯			748	
			牛乳		〇			牛乳					
			塩豚汁		〇	〇		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		
			にしんみそ煮					にしん　みそ					
			小松菜とさつま揚げの炒め物			〇		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		
8月29	金		コッペパン		〇	〇			コッペパン			764	８月の献立です
			牛乳		〇			牛乳					
			夏野菜のカレーシチュー		〇	〇		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	〇				卵					ドレッシング ：クラス１本
			海藻サラダ					わかめ		もやし　きゅうり			
			青じそドレッシング			〇					青じそドレッシング		

毎月19日は、食育の日です。

「塩豚汁」は、新しい料理です。

月平均摂取量	758
八戸市摂取基準	830

※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、なす、ねぎ、はくさい、わらび、切り干し大根、にんにく、ふき、梅、ほたて、大豆ミート、青森県産野菜だし入りつみれ、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。