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　Ａブロック　八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel：0178(32)7890

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示 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	ごはん						ごはん			585	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうのみそしる			〇		みそ	いたふ	ほうれんそう　にんじん ねぎ			
			やながわもどき	〇		〇		ぶたにく　こうやどうふ たまご	さとう　サラダあぶら	ごぼう　たまねぎ こんにゃく	しょうゆ		
			キャベツのからしあえ	〇		〇		ちくわ	さとう	キャベツ　もやし きゅうり　にんじん	しょうゆ		
2	水	〇	ごはん						ごはん			588	コーンしゅうまい ：ひとり２こ
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ちゅうかスープ			〇		ベーコン　とうふ	でんぷん　ごまあぶら	にんじん　はくさい　ねぎ ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			コーンしゅうまい			〇		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ　コーン			
			なすのあまみそいため			〇		ぶたにく　だいずミート だいず　みそ	はるさめ　さとう でんぷん　サラダあぶら	なす　たまねぎ　ピーマン あかピーマン	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
3	木	〇	ごはん						ごはん			587	ほっけしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わかめとじゃがいものみそしる					わかめ　みそ	じゃがいも	にんじん　ねぎ			
			ほっけしおやき					ほっけ					
			なまあげのカレーいため			〇		ぶたにく　だいずミート だいず　なまあげ	さとう　サラダあぶら	たまねぎ　ピーマン にんにく	しょうゆ		
4	金	〇	さんしょくそうめん（めん）			〇			さんしょくそうめん			702	
			さんしょくそうめん			〇		とりにく　かまぼこ		ほししいたけ　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			
			こまつなアーモンドあえ			〇			アーモンド　さとう	こまつな　もやし にんじん	しょうゆ		
			たなばたタルト						たなばたタルト				
7	月		ごはん						ごはん			624	
			ジョア（ストロベリー）		〇			ジョア（ストロベリー）					
			ポークカレー		〇	〇		ぶたにく　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		
			コーンサラダ					だいず	コーンクリーミードレッシング	キャベツ　きゅうり きピーマン　コーン			
			ふくじんづけ			〇				だいこん　なす　れんこん			
8	火	〇	ごはん						ごはん			619	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			こまつなととうふのみそしる					とうふ　みそ		こまつな　にんじん　ねぎ			
			いわしのうめに			〇		いわし		うめ			
			にくじゃが			〇		ぶたにく	じゃがいも　さとう	にんじん　たまねぎ こんにゃく　さやいんげん	しょうゆ		
9	水		コッペパン		〇	〇			コッペパン			605	いろどりやさいのにくだんご ：ひとり２こ
			チョコクリーム		〇				チョコクリーム				
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			〇			じゃがいも	はくさい　にんじん こまつな　えのきたけ	コンソメ　しょうゆ		
			いろどりやさいのにくだんご			〇		とりにく	パンこ	ごぼう　ねぎ			
			おまめのチリコンカン			〇		ひよこまめ　だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ウインナー　だいずミート	サラダあぶら　さとう	たまねぎ　にんにく トマト　パセリ	コンソメ		
10	木	〇	ごはん						ごはん			620	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			にらとたまごのみそしる	〇				たまご　みそ		にら　えのきたけ			
			だいずミートはるまき			〇		だいずミート	こむぎこ　なたねあぶら	キャベツ			
			キムチいため			〇		ぶたにく　なまあげ	はるさめ　サラダあぶら	もやし　にんじん たまねぎ　キムチ	しょうゆ		
11	金	〇	ちゅうかそば			〇			ちゅうかめん			585	
			かいそうラーメン			〇		わかめ　めかぶ　こんぶ いか　なると		キャベツ　しなちく　ねぎ	しおラーメンスープのもと ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうまんじゅう			〇		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ　ほうれんそう			
			もやしとツナのごまだれサラダ					ツナ	ごま　ごまドレッシング	もやし　にんじん きゅうり　コーン			
14	月	〇	ごはん						ごはん			604	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			はくさいとたまねぎのみそしる					あぶらあげ　みそ		はくさい　たまねぎ			
			とうふハンバーグ			〇		とうふ　とりにく		たまねぎ			
			ごもくきんぴら			〇		ぶたにく	ごま　さとう　ごまあぶら	ごぼう　にんじん こんにゃく	しょうゆ		

「なすのあまみそいため」はあたらしいりょうりです。

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　　Ａブロック　八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel：0178(32)7890

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		
15	火	〇	ごはん						ごはん			592	
			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		
			いわしのみそに					いわし　みそ					
			ひじきとえだまめのにもの	〇		〇		ひじき　ちくわ あぶらあげ	さとう　サラダあぶら	えだまめ　こんにゃく にんじん	しょうゆ		
16	水	〇	ごはん						ごはん			602	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			キャベツとなまあげのみそしる					なまあげ　みそ		キャベツ　ねぎ			
			けんさんあつやきたまご	〇		〇		たまご					
			きりぼしだいこんいりビビンバ			〇		ぶたにく	ごま　さとう　ごまあぶら	きりぼしだいこん　もやし ほうれんそう　にんじん にんにく	やきにくのたれ しょうゆ		
17	木	〇	ごはん						ごはん			613	
			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 ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ		
			あじカツ			〇		あじ	パンこ　なたねあぶら	たまねぎ			
			きゅうりともやしのうめあえ					ツナ		もやし　きゅうり　うめ			
18	金	〇	きしめん（めん）			〇			きしめん			582	
			けんちんきしめん			〇		とりにく　あぶらあげ	さといも	ごぼう　にんじん　ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			ポテトのオーブンやき	〇	〇	〇			じゃがいも　パンこ	トマト			
			ブロッコリーのおかかマヨあえ			〇		かつおぶし	ごま マヨネーズタイプドレッシング	ブロッコリー　キャベツ にんじん	しょうゆ		
22	火	〇	ごはん						ごはん			598	さばしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			わかめととうふのみそしる					わかめ　とうふ　みそ		ねぎ			
			さばしおやき					さば					
			だいずととりにくのあまからに	〇		〇		だいず　とりにく うずらたまご	じゃがいも サラダあぶら　さとう	しょうが　にんじん ごぼう　さやいんげん	しょうゆ		
23	水		ナン			〇			ナン			649	ナンは一口大にちぎって、カレーをつけながら食べましょう。
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			なつやさいのカレーシチュー		〇	〇		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 さやいんげん　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					
			キャベツのソテー					ベーコン　だいず	サラダあぶら	キャベツ　にんじん あかピーマン　コーン			
24	木	〇	ごはん						ごはん			587	
			ぎゅうにゅう		〇			ぎゅうにゅう					
			にしめ			〇		やきどうふ　あぶらあげ	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		
			にしんみそに					にしん　みそ					
			きゅうりもみ						さとう	きゅうり			
25	金	〇	ひやしちゅうかそば			〇			ひやしちゅうかめん			636	冷やし中華の具は、仕切り皿に盛りつけ、食べるときに麺にのせて食べましょう。
			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					
			ポテトコロッケ			〇			じゃがいも　パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ひやしちゅうか（ぐ）	〇		〇		とりにく　たまご　わかめ	ごま	きゅうり　もやし	ひやしちゅうかスープ		
29	金	〇	ひやしちゅうかそば			〇			ひやしちゅうかめん			605	８月の献立です
			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			
			ひやしちゅうか（ぐ）	〇		〇		とりにく　たまご　わかめ	ごま	きゅうり　もやし	ひやしちゅうかスープ		

月平均摂取量	610
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、とり肉、さやいんげん、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、なす、はくさい、わらび、ふき、にんにく、梅、大豆ミート、切り干し大根、さば塩焼き、にしんみそ煮、彩り野菜の肉団子、コーンしゅうまい、大豆ミート春巻、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。

毎月19日は食育の日です。

「ブロッコリーのおかかマヨあえ」はあたらしいりょうりです。

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。