

7・8月 分献立のお知らせ

(基本食)

◎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。



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



2025年度

中学校

B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	火	○	ごはん						ごはん			752	ほっけ塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			わかめとじゃがいものみそ汁					わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ			
			ほっけ塩焼き					ほっけ					
2	水	○	生揚げのカレー炒め			○		ぶた肉 大豆ミート 大豆 生揚げ	砂糖 サラダ油	玉ねぎ ピーマン にんにく	しょうゆ	802	
			三色そうめん(めん)			○			三色そうめん				
			三色そうめん			○		とり肉 かまぼこ		干しいたけ 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			
3	木	○	小松菜アーモンドあえ			○			アーモンド 砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	751	
			七タタルト						七タタルト				
			ごはん						ごはん				
			牛乳		○			牛乳					
4	金	○	ほうれん草のみそ汁			○		みそ	板ふ	ほうれん草 にんじん ねぎ		761	コーンしゅうまい : 1人3個 「なすの甘みそ炒め」は新しい料理です。
			柳川もどき	○		○		ぶた肉 高野豆腐 卵	砂糖 サラダ油	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ		
			キャベツのからしあえ	○		○		ちくわ	砂糖	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ		
			ごはん						ごはん				
			牛乳		○			牛乳					
7	月	○	中華スープ			○		ベーコン 豆腐	でんぶん ごま油	にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ	中華スープの素 しょうゆ	778	
			コーンしゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	たまねぎ コーン			
			なすの甘みそ炒め			○		ぶた肉 大豆ミート 大豆 みそ	春雨 砂糖 でんぶん サラダ油	なす 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ 中華スープの素		
			ごはん						ごはん				
			牛乳		○			牛乳					
8	火	○	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	764	
			いわしのみそ煮					いわし みそ					
			ひじきとえだ豆の煮物	○		○		ひじき ちくわ 油揚げ	砂糖 サラダ油	枝豆 こんにゃく にんじん	しょうゆ		
			ごはん						ごはん				
9	水	○	牛乳			○		牛乳				816	ほうれん草まんじゅう : 1人2個
			にらと卵のみそ汁	○				卵 みそ		にら えのきたけ			
			大豆ミート春巻			○		大豆ミート	小麦粉 なたね油	キャベツ			
			キムチ炒め			○		ぶた肉 生揚げ	春雨 サラダ油	もやし にんじん 玉ねぎ キムチ	しょうゆ		
			中華そば			○			中華めん				
10	木	○	海藻ラーメン			○		わかめ めかぶ 昆布 いか なると		キャベツ しなちく ねぎ	塩ラーメンスープの素 中華スープの素	881	
			牛乳			○		牛乳					
			ほうれん草まんじゅう			○		ぶた肉	小麦粉	キャベツ ほうれん草			
			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			
			カシューナッツ						カシューナッツ				
11	金	○	ごはん						ごはん			706	彩り野菜の肉団子 : 1人2個
			ジョア(ストロベリー)			○		ジョア(ストロベリー)					
			ポークカレー			○	○	ぶた肉 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		
			ミートオムレツ	○	○	○		卵 とり肉		玉ねぎ にんじん			
			コーンサラダ					大豆	コーンクリームドレッシング	キャベツ きゅうり 黄ピーマン コーン			
			福神漬			○				大根 なす れんこん			
14	月	○	コッペパン			○	○		コッペパン			772	
			チョコクリーム			○			チョコクリーム				
			牛乳			○		牛乳					
			野菜スープ			○			じゃがいも	白菜 にんじん 小松菜 えのきたけ	コンソメ しょうゆ		
			彩り野菜の肉団子			○		とり肉	パン粉	ごぼう ねぎ			
14	月	○	お豆のチリコンカン			○		ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 大豆 ウインナー 大豆ミート	サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	コンソメ	772	
			ごはん						ごはん				
			牛乳			○		牛乳					
			キャベツと生揚げのみそ汁					生揚げ みそ		キャベツ ねぎ			
14	月	○	県産厚焼き卵	○		○		卵				772	
			切り干し大根入りビビンバ			○		ぶた肉	ごま 砂糖 ごま油	切り干し大根 もやし ほうれん草 にんじん にんにく	焼肉のたれ しょうゆ		

7・8月 分献立のお知らせ

(基本食)

◎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。



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



2025年度

中学校

B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		
15	火	○	ご飯					ご飯				780	
			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 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			あじカツ			○		あじ	パン粉 なたね油	玉ねぎ			
16	水	○	きしめん(めん)			○		きしめん				780	
			けんちんきしめん			○		とり肉 油揚げ	里いも	ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			ポテトのオープン焼き	○	○	○			じゃがいも パン粉	トマト			
			ブロッコリーのおかかマヨ和え				○	かつお節	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		
			雪にんじん蒸しパン	○		○			雪にんじん蒸しパン				
17	木	○	ご飯					ご飯				767	
			牛乳		○			牛乳					
			白菜と玉ねぎのみそ汁					油揚げ みそ		白菜 玉ねぎ			
			豆腐ハンバーグ			○		豆腐 とり肉		玉ねぎ			
			五目きんぴら			○		ぶた肉	ごま 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ		
18	金	○	ご飯					ご飯				797	毎月19日は食育の日です。
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と豆腐のみそ汁					豆腐 みそ		小松菜 にんじん ねぎ			
			いわしの梅煮			○		いわし		梅			
22	火	○	ご飯					ご飯				748	
			牛乳		○			牛乳					
			煮しめ			○		焼き豆腐 油揚げ	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		
			にしんみそ煮					にしん みそ					
			きゅうりもみ						砂糖	きゅうり			
23	水	○	冷やし中華そば			○			冷やし中華めん			792	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。
			冷やし中華スープ			○					冷やし中華スープ		
			牛乳		○			牛乳					
			ポテトコロッケ			○			じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			冷やし中華(具)	○		○		とり肉 卵 わかめ	ごま	きゅうり もやし	冷やし中華スープ		
24	木	○	ご飯					ご飯				764	さば塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。
			牛乳		○			牛乳					
			わかめと豆腐のみそ汁					わかめ 豆腐 みそ		ねぎ			
			さば塩焼き					さば					
25	金	○	ナン			○		ナン				838	ナンは一口大にちぎって、カレーをつけてながら食べましょう。
			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 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	○				卵					
29	金	○	ご飯					ご飯				826	8月の献立です ミニトマト : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			夏野菜のカレー			○	○	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		
			ビーンズソテー					大豆	サラダ油	枝豆 キャベツ			
			ミニトマト							ミニトマト			

※ 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	783
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、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、ミニトマト、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、雪にんじん蒸しパンです。

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た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。

