

8・9月 給食だよ！



令和8年7月24日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

夏休みが始まります。暑い中で、毎日の学校や部活動よく頑張りましたね！休み中も楽しく過ごしてほしいですが、生活リズムが崩れ過ぎると夏バテの原因になります。休み明けも元気にスタートできるよう、体調管理も意識しましょう。

夏休みの食生活のポイント



◆朝食をとうろ

朝食は体と脳のスイッチを入れ、体内時計を整えるために欠かせません。しっかり食べて午前中から集中力を高めましょう。

◆早寝早起きをしよう

夏休み中も生活リズムを崩さないために、早寝早起きを！「夜更かし・朝寝坊」の習慣は夏バテの原因にもなります。

◆冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

冷たいもののとり過ぎは、胃腸を冷やして食欲低下やだるさを引き起こします。暑いからといって冷たいものばかりにならないように気をつけましょう。

◆栄養バランスのよい食事をとうろ

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。水分やビタミンの補給には夏野菜がおすすめです！

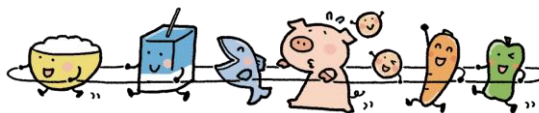
牛乳は毎日つきます。

ランチマット・三角巾・エプロン・マスクなどの準備を忘れずに！

8月の献立

月	火	水	木	金
 8月1日～23日は夏休み期間のため給食はありません。始業式は24日です！				
24日 736kcal 背割りコッペ コーンクリームスープ チリドック 冷凍みかん	25日 791kcal 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	26日 735kcal 冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ 洋梨缶 あやめ野 なし	27日 773kcal とりめし 味噌汁 白身魚フライ 温州みかんゼリー	28日 836kcal 野菜カレー フルーツミックス
背割りコッペ/パン/コーン パーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉/冷凍みかん	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく みそ ごま/大根 油揚げ みそ/ミニトマト	ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 パン粉 小麦粉 米粉/洋梨缶	胚芽精米 大麦 とり肉 しょうが 玉ねぎ/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/ホキ パン粉 小麦粉 でん粉/みかん	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす さやいんげん しめじ セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶
31日 684kcal 横割りバンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし	1日 782kcal 白飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	2日 727kcal ピリ辛冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイン缶	3日 712kcal ラム肉のピラフ 白花生コロッケ 冷凍みかん	4日 826kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ
横割りバンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ アルファベットマカロニ/とり肉 豚肉 玉ねぎ でん粉/とうもろこし	白飯/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/たけのこ 人参 豚肉 ひじき でん粉 小麦粉/なす 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく みそ 片栗粉	ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり コーン ごま みそ 玉ねぎ しょうが にんにく/厚揚げ 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 豚肉 しょうが 人参 グリンピース/パイン缶	胚芽精米 大麦 羊肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン/白花生 じゃがいも パン粉 でん粉/冷凍みかん	白飯 とり肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき/凍り豆腐 小松菜 みそ/まいわし 水あめ とうもろこし じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉 パン粉

9月の献立



月	火	水	木	金
7日 767kcal 角食 いちごジャム ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ	8日 785kcal タコライス わかめスープ パイン缶	9日 857kcal 冷麦 とり天 ごまだんご	10日 723kcal わかめごはん 豚汁 揚げいわしハンバーグ	11日 825kcal 白飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え
角食/水あめ いちご/ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュ ルーム 小麦粉 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ パン粉/ハム 小 松菜 コーン ごま	白飯 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 トマト/わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ ごま/パイン缶	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/とり肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉/白玉 ごま	胚芽精米 大麦 わかめ ごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/玉ねぎ 人参 ねぎ すけ とうだら いわし みそ しょうが じゃがいも にんにく	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが みそ/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 卵 青のり/小松菜 もやし ごま
14日 747kcal 豆パン ワンタンスープ コーンフライ キャロットゼリー	15日 731kcal 白飯 大豆フレークのすまし汁 かかれいから揚げ からし和え	16日 775kcal ゆであげミートソース スパゲティ スパイシーポテト アイス	17日 783kcal 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス	18日 723kcal 白飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮
豆/パン/ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 全粉乳/人参 オレンジジュース 粉寒天	白飯/大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 片栗粉/かかれい 片栗粉 玉ねぎ しょうが にんにく/焼きちくわ 小松菜 キャベツ	スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 トマト/じゃがいも パセリ/牛乳 水あめ	胚芽精米 大麦 かたくちいわし しょうが 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜/牛肉 玉ねぎ 豚肉 でん粉 パン粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	白飯/豆腐 小松菜 えのき みそ/とり肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉 ごま/あさり しょうが のり ひじき 水あめ
21日 敬老の日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日 752kcal たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	25日 828kcal 白飯 マーボー豆腐 揚げえびシューマイ たたききゅうり
胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき ごま のり 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉/小松菜 もやし かつお	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ みそ 片栗粉/玉ねぎ いとよりだい えび パン粉 小麦粉/きゅうり ごま			
28日 784kcal ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	29日 773kcal カレーライス コールスローサラダ	30日 748kcal しょうゆラーメン チーズポテト焼き ミニトマト	1日 776kcal ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	2日 778kcal 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら
ロール/パン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/梨	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/キャベツ 人参 コーン	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/じゃがいも 牛乳 チーズ/ミニトマト	胚芽精米 大麦 ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく みそ 片栗粉 ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/かぼちゃ 小麦粉 卵

- ★ 海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。
- ★ 果物は変更になる場合があります。
- ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。 東月寒中学校 栄養教諭 佐野（TEL 853-1520）

