

7月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。</p> <p>★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにかが含まれることがあります。</p> <p>★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p>	<p>1日</p> <p>ごはん みそけんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに</p> <p>けんちん汁 味噌味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ</p> <p>揚げいわしハンバーグ いわし入りハンバーグ（粒状植物性たん白・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・いわし・たらすり身・でん粉・しょうが・にんにく・乾燥マッシュポテト）・揚げ油</p> <p>のりの佃煮 のり・ひじき・水あめ</p>	<p>2日</p> <p>ひやむぎ（きゅうりりりり） ごまポテト くだもの</p> <p>冷麦 油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ</p> <p>ごまポテト じゃが芋・揚げ油・ごま</p> <p>くだもの メロンの予定</p>	<p>3日</p> <p>とりごぼうごはん みそじる かぼちゃチーズフライ</p> <p>鶏ごぼうごはん 米・大麥・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま</p> <p>味噌汁 小松菜・たまご茸・玉ねぎ</p> <p>かぼちゃチーズフライ かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ・チーズ・フード・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油・米粉・粉末大豆たん白・でん粉）・揚げ油</p>	
<p>6日</p> <p>カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ</p> <p>カレーライス 豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p>	<p>7日</p> <p>フィッシュバーガー ポテトスープ つぶつぶレモンゼリー</p> <p>たらフライ/フィッシュバーガー 銚路産たらフライ（たら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー）・揚げ油</p> <p>ポテトスープ ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ</p> <p>つぶつぶレモンゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり</p> <p>豆腐のカレーソース 豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ（豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・しょうが・小麦粉・でんぷん）・揚げ油</p> <p>たたききゅうり きゅうり・ごま</p>	<p>9日</p> <p>パスタミートソース にんじんと コーンのサラダ</p> <p>パスタミートソース 豚肉・大豆水燕・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ・セロリ・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・トマトピューレ</p> <p>にんじんとコーンのサラダ ハム・にんじん・きゅうり・コーン</p>	<p>10日</p> <p>ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス（しるなし）</p> <p>ほうれん草ピラフ 米・大麥・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット（粒状植物性たん白・鶏肉・パン粉・でん粉・あから・クラッカー粉・コーンフラワー・小麦粉）・揚げ油</p> <p>フルーツミックス（汁なし） みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋ナシ缶</p>
<p>13日</p> <p>ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす</p> <p>小松菜スープ ベーコン・小松菜・緑豆はるまき・コーン</p> <p>ひじき春巻 ひじき春巻（たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・小麦粉・でんぷん）・揚げ油</p> <p>マーボーなす なす・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉</p>	<p>14日</p> <p>コッパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの</p> <p>ベーコンシチュー ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク</p> <p>もやしのごまサラダ ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・すりこま</p> <p>くだもの 冷凍みかんの予定</p>	<p>15日</p> <p>ごはん さつまじる（とりにく） シュウマイフリッター しょうがあえ</p> <p>さつま汁（とりにく） 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ</p> <p>シュウマイフリッター ホークシュウマイ（豚肉・牛肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たん白・小麦粉）・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・揚げ油</p> <p>しょうが和え 小松菜・もやし・しょうが</p>	<p>16日</p> <p>ピリカラひやしラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>ピリカラ冷やしラーメン ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ラー油・すりごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きなこ</p> <p>くだもの すいかの予定</p>	<p>17日</p> <p>レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ くだもの</p> <p>レタス入り焼豚チャーハン 米・大麥・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス</p> <p>白花豆コロッケ 白花豆コロッケ（白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉）・揚げ油</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>
<p>20日</p> <p>海の日</p> 	<p>21日</p> <p>セルフドック キャロットポタージュ ミニトマト</p> <p>ウインナー/セルフドック チキンウインナー/ケチャップソース</p> <p>キャロットポタージュ ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳</p> <p>ミニトマト</p>	<p>22日</p> <p>とりのからあげどん ★リザーブきゅうりしょく★ みそじる くだもの</p> <p>★リザーブ給食★ とりのからあげ 鶏肉・しょうが・にんにく・片栗粉・揚げ油</p> <p>味噌汁 大根・油揚げ</p> <p>くだもの 冷凍みかんの予定</p>	<p>23日</p> <p>ひやむぎ（ほうれんそういり） フレンチポテト くだもの</p> <p>冷麦 油揚げ・干しいたけ・つと・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>フレンチポテト じゃが芋・揚げ油</p> <p>くだもの りんご缶の予定</p>	<p>24日</p> <p>ひじきごはん みそじる メンチカツ</p> <p>ひじきごはん 米・大麥・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらす・にんじん・グリーンピース</p> <p>味噌汁 高野豆腐・小松菜</p> <p>メンチカツ メンチカツ（豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・でん粉・なたね油）・揚げ油</p>

中央保健センターからお知らせ

夏休み親子料理教室参加者募集！

小学生が主役の料理教室です♪一緒に親子で楽しく料理してみませんか？

日時 令和8年7月29日（水曜日）10時から13時
会場 中央区複合庁舎（南3条西11丁目）4階栄養実習室
対象・定員 中央区内に住いの小学生とその保護者・8組
※応募者多数の場合は抽選となります
申込 令和8年7月13日（月曜日）から令和8年7月17日（金曜日）までに
電話（011-205-3352）または右記QRコード、ホームページでお申込み
<https://ttz.graffer.jp/city-sapporo/smart-apply/apply-procedure-alias/r8-oyakoryouri>

内容 乳製品を使ったメニュー 講師は、中央区食生活改善推進員。
雪印メグミルクさんより、栄養のお話もあります。
問い合わせ先 中央区健康・子ども課健康や推進係 管理栄養士
電話（011-205-3352）



★リザーブ給食★

とりのからあげは全員に共通です。
みそベースの「味噌だれ」
醤油ベースの「照り焼きソース」の2種類
から選び、ごはんの上に乗せて食べます。

味噌だれ

赤みそ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・
ごま油・白すりごま

照り焼きソース

醤油・砂糖・みりん風調味料・片栗粉

