



7月

給食だより

令和8年(2026年)年7月1日

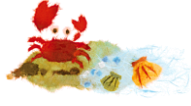
札幌市立八条中学校

札幌市立陵陽中学校

夏季休業において

三食しっかり食べましょう。脳や体・成長に夏休みはありません。私たちの体は、自分が食べたものでできています。成長期の今は、2～3ヶ月で体は変化をしていきます。運動することと、三食しっかり食べることで体が作られ、病気に対する抵抗力も高めることができます。暑い夏こそ食事をしっかりとりましょう。

<7月の予定献立> *牛乳200mlは、毎日つきます

月	火	水	木	金
6 スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶 	7 コッペパン ★札幌フードリサイクルレタス入りのミネストローネ★ 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ	8 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり	9 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ みかん 	10 コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶
豚肉、メンマ、人参、もやし、ニラ、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま／ベーコン、チンゲン菜、春雨、ホールコーン	フードリサイクルレタス、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、マカロニ、トマト、セロリー／大豆、じゃが芋、玉ねぎ、トウモロコシでん粉、でん粉、パン粉、小麦粉、油／あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、油、みそ、ごま	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリー、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、油／玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆、小麦粉、油／きゅうり、ごま	油揚げ、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ／白花豆、じゃが芋、バター、パン粉、でん粉、大豆蛋白、貝カルシウム	胚芽精米、大麦、ベーコン、バター、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ／かぼちゃ、小麦粉、チーズ、パン粉、マーガリン、牛乳、米粉、ピロリン酸第二鉄、油
13 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	14 イタリアンスープ 横割りパンズパン メチカツ スライスチーズ 洋ナシ缶	15 ごはん 豆腐の オイスターソース 揚げぎょうざ おひたし	16 ★八条中給食なし 冷やしラーメン おさつフリッター すいか	17 焼豚チャーハン ちくわのチーズつまげ フルーツミックス
鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、油／ベーコン、小松菜、もやし、ごま、油	ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ホールコーン、マカロニ、パセリ／豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、小麦粉、パン粉、でん粉、油、貝カルシウム、大豆、油／	豆腐、豚肉、ピーマン、長ネギ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、油、オイスターソース、でん粉／豚肉、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、椎茸、大豆、ごま油、小麦、油／小松菜、白菜、糸かつお	ハム、人参、きゅうり、もやし、ごま、／さつま芋、小麦粉、卵、油、ごま、牛乳	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン、干し椎茸、グリーンピース、油、ごま油／ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油／缶詰(みかん・黄桃・パイン・梨・夏みかん)
20 海の日 	21 コーンクリームスープ セルフドック 背割りコッペ フランクフルト ケチャップソース パイン缶	22 ご飯 和風そばろご飯 みそ汁 星のコロッケ	23 ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ヨーグルト	24 たきこみいなり 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース からしあえ
*あさり、わかめ、しらすが入っている可能性があります。 	ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／豚肉、貝カルシウム	鶏ひき肉、豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ゴボウ、人参、ひじき、油揚げ、みそ、／厚揚げ、小松菜、みそ／じゃが芋、玉ねぎ、人参、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、油	ズッキーニ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリー、にんにく、油、マッシュルーム、大豆、トマト、小麦粉、／じゃが芋、青のり、油	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、のり、ごま／鶏肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、貝カルシウム、小麦、ピロリン酸第二／ハム、ほうれん草、もやし