

給食だより

8. 9月

2026年7月24日
札幌市立白石中学校
札幌市立東白石中学校

1日に

350g以上

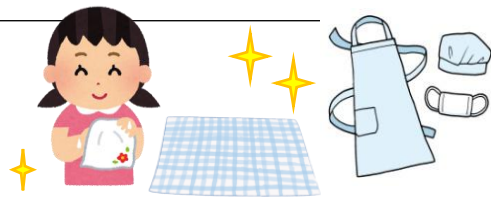
野菜を食べましょう!!

～8月31日と毎月1日は野菜の日、8月は、野菜摂取強化月間です～

野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれていて、健康な食生活には欠かせません。

350gは、生だと野菜を両手に3杯くらい、料理にすると5皿くらいです。一日3回毎食野菜を食べることで目標量を摂取しやすくなります。

札幌市では
「1日3回ベジだべさ」を
合言葉に、美味しい野菜で、
健康生活を目指して
います!!



- ▶ 清潔なランチマット、ハンカチの準備。給食当番さんはエプロンとバンダナなどの髪を覆う物、マスク着用も忘れずに!
- ▶ 食事の前にはきれいに手を洗い、清潔な食事をしましょう!!

* 予定献立 *

牛乳は毎回つきます。特に果物など変更になることがあります。



月 8月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
始業式 	背割コッペ コーンクリームスープ チリドック たたききゅうり 3色ミニトマト 背割コッペパン、ホールコーン、 クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、 にんじん、パセリ、バター、牛乳、 豆乳、スキムミルク、チーズ、 豚肉、水あめ/きゅうり、白ごま/ ミニトマト	野菜カレー フルーツミックス 野菜摂取 強化月間メニュー 白飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼ ちや、にんじん、なす、さやいん げん、ぶなしめじ、セロリー、りん ご、しょうが、にんにく、カレール ウ、トマト缶詰/みかん缶詰、パ イン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶 詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト くだもの ソフトラーメン、ハム、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、白すりご ま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/ じゃが芋、きな粉/すいか	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ くだもの 米、おおむぎ、バター、羊肉、に んにく、玉ねぎ、にんじん、マッ シュルーム、ピーマン、赤ピーマ ン、黄ピーマン/白花豆、じゃが 芋、大豆たんぱく/冷凍みかん
31	9月 1	2	3	4
和風そぼろごはん 味噌汁 くだもの 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し 大根、干しいたけ、白ごま、しょう が、ごぼう、にんじん、油揚げ、 ひじき/凍り豆腐、こまつな/冷 凍みかん	横割パンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ フルーツカクテル 横割パンズ、ベーコン、じゃがい も、玉ねぎ、にんじん、ホールコ ーン、パセリ、マカロニ/豚肉、鶏 肉、玉ねぎ、大豆たんぱく/みか ん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、 なし缶詰、なつみかん缶詰、りん ご	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ミニトマト 白飯、豆腐、豚肉、しょうが、にん にく、にんじん、長ねぎ、干しい たけ/カラフトししゃも(子持ち)/ミ ニトマト	冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ くだもの ソフトめん、油揚げ、干しいた け、ほうれんそう、長ねぎ/じゃ が芋、チーズ、脱脂粉乳、大豆 たんぱく/バナナ	とりめし 白身魚フライ きゅうりのからし漬け 国産温州みかんゼリー 米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉 ねぎ/白身魚(ホキ)/きゅうり、 白ごま/みかん果汁

特に果物など変更になることがあります。



9月 1	火 8	水 9	木 10	金 11
タコライス ワカメスープ くだもの 白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、トマト缶詰/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま/パイン缶詰	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム ミニトマト 角食、ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、粉チーズ/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま/トマト/いちごジャム	ズッキーニ入り スープカレー あさりの サラダ  白飯、鶏肉、ズッキーニ、じゃがいも、西洋かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰、/あさり、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/	冷麦 とり天 くだもの ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵/冷凍みかん	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 米、おおむぎ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、こまつな、かたくちいわし煮干し、しょうが/牛肉、豚肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、レバー/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/
14	15	16	17	18
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ からし和え 白飯、豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく/えびたいすりみ、豚脂、玉ねぎ/焼き竹輪、ほうれんそう、はくさい/	豆パン ワンタンスープ塩 いわしのかりかりフライ キャロットゼリー 豆パン、ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/いわし、どうもろこし、じゃが芋、しょうが、水あめ/にんじん、パレンシアオレンジ、粉寒天/	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、こまつな、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/西洋かぼちゃ、全卵/	パスタミートソース 青のりポテト ヨーグルト ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、パセリ、トマトピューレ、トマト缶詰/じゃがいも、青のり/ヨーグルト/	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 米、おおむぎ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、白ごま、あまのり(焼きのり)/豚肉、しょうが/こまつな、もやし、糸かつお/
21	22	23	24	25
敬老の日 	休日 	秋分の日 	五目うどん ごまだんご くだもの ～十五夜献立～ ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ/白玉もち、黒すりごま/りんご	わかめごはん 豚汁 ブリカツ くだもの 米、おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/ぶり/黄桃缶詰
28	29	30	10月 1	2
ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え 白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/豆腐入りかまぼこ、全卵、青のり/こまつな、もやし、白すりごま/	横割パンズ かぼちゃシチュー フィッシュバーガー コールスローサラダ 横割パンズ、ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/たら/キャベツ、にんじん、ホールコーン/	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻F e マーボーなす 白飯、ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、/豚肉、たけのこ、にんじん、ひじき/豚肉、なす、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく/	しょうゆラーメン ごまポテト くだもの 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、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くわがめ/じゃがいも、白すりごま/ぶどう	ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 米、おおむぎ、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/大豆、じゃが芋、玉ねぎ、マーガリン、脱脂粉乳/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんご/

8月の「どさんこフード」はミニトマト、9月はズッキーニです。ミニトマトは3色の予定で、ズッキーニはスープカレーに入れます。是非食べてくださいね！
動画や資料も配付する予定です。



9月は、食生活改善普及運動月間です。生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目指し、栄養と食生活の改善と食環境づくりの推進を目標にしています。
食育だよりの配付を予定しています。



