





# 7・8月 給食だより

令和8年7月3日 札幌市立豊平小学校  
札幌市立東山小学校

## 7月のよていにこんだて (7月6日から)

- \*牛乳は毎日つきます。\*パンには卵、乳、小麦が使われています。(ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。) ソフトめん(うどん)、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。(めんは卵、乳不使用です。)
- \*小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。
- \*調味料類、だし類は食材表から除いています。
- \*冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いいたします。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ メロン  米 大麦 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース サラダ油 ごま油 / 白花豆コロッケ 揚げ油/メロン	ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたぎきゅうり	せわりコッペ キャロットポターージュ セルフドック (ウイナー) バナナ	スタミナどん みそしる れいとうみかん	ひやむぎ フレンチポテト パインかん  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">豊平小なし</div> ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ / フレンチポテト 揚げ油 / パイン缶詰
13日	14日	15日	16日	17日
ひじきごはん みそしる メンチカツ  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             わしょくの たっじん メニュー           </div>  米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリンピース サラダ油 / 凍り豆腐 こまつな みそ / メンチカツ 揚げ油/	ごはん マーボーとうふ ひじきはるまき おひたし	ツイストパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">             清田区産              ポーラスターほうれん草           </div> 	とりてんどん みそしる いそあえ	ミートとズッキーニの スパゲティ にんじんとコーンのサラダ
米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリンピース サラダ油 / 凍り豆腐 こまつな みそ / メンチカツ 揚げ油/	白飯/豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ みそ ごま油 トウバンジャン かたくり粉/ ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 系かつお/	ツイストパン/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / ほうれんそう もやし ホールコーン にんじん みそ トウバンジャン 白すりごま/冷凍みかん	白飯/鶏肉むね しょうが にんにく 全卵 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/じゃがいも たまねぎ 塩わかめ みそ / こまつな もやし 切りのり/	スパゲティ オリーブ油 / パセリ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリー にんにく ズッキーニ 揚げ油 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース / ハム にんじん きゅうり ホールコーン サラダ油/
20日	21日	22日	23日	24日
うみの日  	カレーライス こまつなとベーコンのサラダ	よこわりバンズ ポテトスープ たらフライ アイスクリーム	ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">             清田区産              ポーラスターほうれん草           </div> 	ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか
白飯 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ / ベーコン こまつな もやし サラダ油 白ごま/	白飯 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ / ベーコン こまつな もやし サラダ油 白ごま/	横割バンズ/ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ / 釧路産たらフライ 揚げ油 ケチャップ / アイスクリーム	米 大麦 パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 ほうれんそう / 鉄腕チキンナゲット 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰/	ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 白すりごま みそ たまねぎ しょうが にんにく トウバンジャン / フレンチポテト 揚げ油 きな粉 / すいか

ちゅういほう

# ゴックントラブル注意報!?

なに

## のどが乾いたとき何を飲みますか?

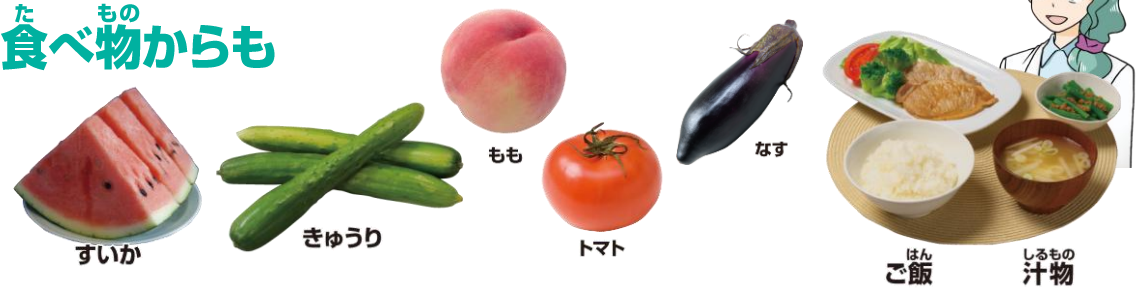
「のどが渇く前に飲む」<sup>かわ まえ の</sup> こまめな水分補給を心がける!<sup>すいぶん ほ きゅう こころ</sup>

ふだんは…<sup>あせ</sup> 汗をたくさんかいたとき



しょくじからとる すいぶんも たいせつです。

た もの 食べ物からも



# 8月のよていにこんだて

(8月24日～9月4日)

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ  <small>米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな みそ /レバー入りメンチカツ 揚げ油/</small>	ごはん けんちんじる ホッケフライ のりのつくだに  <small>白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 /日本海産ホッケフライ 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ/</small>	よこわりパンズ キャロットポターージュ ハンバーガー プラム  <small>横割パンズ/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /ハンバーグ 揚げ油 ケチャップ /すもも</small>	やさいカレー れいとうみかん  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">東山小4年生なし</div>	ひやしラーメン きなこポテト パインかん  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">東山小6年生なし</div>
ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ つぶつぶレモンゼリー  <small>米 大麦 パター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 /いわしのかりかりフライ 揚げ油/つぶつぶレモンゼリー</small>	かいこうきねんび  	くらコッパン しおワントンスープ チキンナゲット とうもろこし  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">東山小2年生とひまわり学級が、とうもろこしの皮をむきます</div>	ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">豊平小4年生なし</div>	パスタシーフード トマトソース あおりのポテト  <small>ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 オレガノ /フレンチポテト 揚げ油 青のり/</small>