

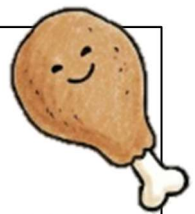
# 7月 給食だより



<お知らせ>  
2学期の給食は8/25  
(火)からです。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
<b>6</b> ゆであげ ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	<b>7</b> コーンピラフ チーズフォンデュ サンドコロッケ 黄桃缶	<b>8</b> スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイ缶	<b>9</b> 横割りバンズ イタリアンスープ メンチカツ スライスチーズ 洋なし缶	<b>10</b> ごはん 豚汁 白身魚フライ しょうが和え
<b>13</b> 冷やしラーメン シナモンポテト りんご缶	<b>14</b> わかめごはん さつま汁 大豆豆腐ハンバーグ ミニトマト	<b>15</b> ごはん スンドゥブチゲ 揚げポーク シュウマイ たたききゅうり	<b>16</b> <b>陸上競技会</b>	
<b>20</b> 	<b>21</b> 焼豚チャーハン ちくわチーズ詰め揚げ フルーツミックス	<b>22</b> ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 Feちゃんギョウザ おひたし	<b>23</b> 背割りコッペ コーンクリームスープ セルフドック パイ缶詰	<b>24 終業式</b> カレーライス コールスローサラダ



## 札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当  
レシピを 募集しています！応募者全員に参加賞、  
入賞した方には表彰状と素敵な副賞を贈呈します。

### 【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校  
生 ※1人1つのお弁当を応募してください。

### 【募集期間】

令和8年6月19日(金)～9月7日(月)



詳細については  
下記二次元バーコードより  
ご確認ください。



令和7年度 札幌市長賞

思春期の肌悩みに「腸活弁当」

担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課

食育・健康管理担当係



皆さんの素敵なオリジナルお弁当を待っています。気軽に参加してね♪

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。  
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。)

6	月	<ゆであげミートソース>スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、セロリ、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース<スパイシーポテト>じゃがいも、揚げ油、カレー粉、チリパウダー
7	火	<コーンピラフ>おおむぎ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム<チーズフォンデュコロッケ>道チーズフォンデュサンドコロッケ、揚げ油
8	水	<スタミナ丼>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく<チンゲン菜のスープ>ベーコン、チンゲン菜、はるさめ、ホールコーン、鶏がらスープ
9	木	<イタリアンスープ>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、アルファベットマカロニ<メンチカツ>道メンチカツ、揚げ油
10	金	<豚汁>豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ネギ<白身魚フライ>白身魚フライ、揚げ油<しょうが和え>こまつな、もやし、しょうが
13	月	<冷やしラーメン>ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油<シナモンポテト>さつまいも、揚げ油、シナモン
14	火	<わかめごはん>おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま<さつま汁>豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みそ<豆腐ハンバーグ>国産大豆豆腐ハンバーグ
15	水	<スンドゥブチゲ>豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり、にんじん、たまねぎ、えのき<揚げポークシュウマイ>ポークシュウマイ、揚げ油<たたききゅうり>きゅうり、しょうゆ、白ごま、ごま油
17	金	<和風そばろごはん>鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき<みそ汁>厚揚げ、こまつな、みそ<星のコロッケ>星のコロッケ、揚げ油
21	火	<焼き豚チャーハン>豚肉、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース<ちくわチーズ詰め上げ>ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、揚げ油<フルーツミックス>ミカン缶詰、パイン缶詰、黄桃缶、なつみかん缶詰
22	水	<豆腐とエビのチリソース煮>豆腐、むきえび、揚げ油、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、豆板醤<FE ちゃんギョウザ>道 FE ちゃんギョウザ、揚げ油<おひたし>こまつな、はくさい、糸かつお
23	木	<コーンクリームスープ>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、牛乳、豆乳、スキムミルク<セルフドック>道ポークウインナー、ケチャップ、からし
24	金	<カレーライス>鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ<コールスローサラダ>キャベツ、にんじん、ホールコーン

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)  
 その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。  
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。  
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。  
 ★学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については(平岸中学校まで)※なお、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願いたします。

☆沖縄そばレシピ(家庭版・4人分)☆

～5月の給食で登場した時に好評だった「沖縄そば」のレシピを紹介します。ぜひお家でも作ってみてください～

■材料(4人分)

【スープ】	
水	1200ml
和風だし/鶏ガラ素	各小さじ2
醤油(濃口)	大さじ1.5
酒/みりん/砂糖	各小さじ1
塩	小さじ1/2～
【トッピング・肉下味】	
豚肉(もも又はバラ)	160～200g
生姜/ニンニク(各すりおろし)	各少々
醤油・酒・みりん・砂糖	各小さじ1
ほうれん草/小ねぎ	各適量
かまぼこ(スライス)	4切れ
【麺】	
中華麺(または沖縄そば用茹で麺)	4玉

■作り方

1. 豚肉の調理：フライパンに油を熱し、生姜・ニンニク・豚肉を炒める。火が通ったら下味用調味料(醤油・酒・みりん・砂糖 各小1)を絡めて皿に取り出す。ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
2. スープを作る：鍋に水、和風だし、鶏ガラスープの素を入れて火にかける。沸騰したらスープ用調味料(醤油・酒・みりん・砂糖・塩)を加え味を調える。
3. 仕上げ：別の鍋で麺を温め、湯切りして器に盛る。熱々のスープを注ぎ、豚肉、ほうれん草、かまぼこ、小ねぎをトッピングする。

💡ワンポイント：給食レシピの玉ねぎや人参のくずを、スープを沸かす段階と一緒に煮出すと優しい甘みが出ます。(※麺はためのラーメンや焼きそば用の蒸し麺がよく合います)

