

7月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げギョウザ おひたし	冷やしきつねうどん ごまポテト すいか 	レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え フードリサイクル作物(レタス)使用	スタミナ丼 味噌汁 黄桃缶	ツイストパン チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ さくらんぼ
白飯/豆腐、むきえび、小麦粉、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干ししいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、醤油、きび砂糖、トウバンジャン、チリパウダー、かたくり粉/ギョウザ/小松菜、白菜、糸かつお、醤油/	ソフトめん、油揚げ、干ししいたけ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、きび砂糖/フレンチポテト、白すりごま、きび砂糖/すいか/	米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干ししいたけ、サラダ油、レタス、ごま油、醤油/星のコロッケ/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、にら、醤油、玉ねぎ、りんご、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ/黄桃缶詰/	ツイストパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、バター、パセリ/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/さくらんぼ/
14日	15日	16日	17日	18日
カレーライス コールスローサラダ 	冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	わかめごはん さつまい 豆腐ハンバーグ ミニトマト	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 さばのカレー揚げ しょうが和え	横割パンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 冷凍みかん
白飯、鶏肉、じゃがいも、人参、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、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、ケチャップ、醤油、シナモン/キャベツ、人参、ホールコーン、サラダ油、上白糖、からし/	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、白ごま、荳わかめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、からし/じゃがいも、きな粉、きび砂糖/黄桃缶詰/	米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ/豆腐ハンバーグ/ミニトマト/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干ししいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、赤みそ/さば切り身、醤油、しょうが、カレー粉、小麦粉、かたくり粉/小松菜、もやし、しょうが、醤油/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、鶏がら/メンチカツ、ケチャップ、きび砂糖、からし/スライスチーズ/みかん/
21日	22日	23日	24日	25日
	ミートとズッキーニのスパゲティ スパイシーポテト ヨーグルト	ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 清田区産 ほうれん草(ポーラスター)使用	ザンたれ丼 けんちん汁 醤油味 ごま和え 食べよう!ニッポン!! (釧路市・ザンたれ丼)	
海の日	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、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、醤油/じゃがいも、パセリ、カレー粉、チリパウダー/ヨーグルト、粉糖/	米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、ほうれん草、醤油/ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	白飯、鶏肉、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、小ねぎ/鶏肉、豆腐、つきごんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油/小松菜、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/	終業式

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!応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。
皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています!

【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7年6月19日(木)~9月8日(月)



詳細については右記二次元バーコードよりご確認ください。



担当:ウエルネス推進部ウエルネス推進課
食育・健康管理担当係