

# 給食だより

令和8年(2026年)5月29日

札幌市立前田北中学校  
札幌市立手稲西中学校  
札幌市立星置中学校

手稲山も青々と茂り、日中も暖かく過ごしやすくなりました。星置中学校の給食室ではエアコンも稼働し始めました。熱中症の危険も増えてきました。体調管理に十分注意して過ごしましょう。

## 6月は『食育月間』です！

平成17年に「食育基本法」が制定、施行され、「食育水準基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

今年の重点項目は、

- ①学校等での食や農に関する学びの充実
- ②健全な食生活の実現に向けた「大人の食育」の推進
- ③国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大に重点を置いて、食育推進運動の関係者が相互に連携する視点を持って総合的に普及啓発を図る。

が挙げられています。

ご家庭でも食事の団欒や普段の食生活について考えてみてはいかがでしょうか？



### ●冷やしラーメンはじめます♪

気温が高くなるにつれて給食の麺も冷やし麺の献立になります。今年は6/23(火)の冷やしラーメンから9月中旬頃まで冷やし麺の献立が出てきます。他にも冷やしうどん、冷麦などが提供されます。お楽しみに！



月		火		水		木		金	
1	737kcal	2	723kcal	3	719kcal	4	764kcal	5	779kcal
ビビンパ ワカメスープ 冷凍みかん		塩ラーメン ごまポテト 黄桃		シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ 小松菜としめじのサラダ		ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮		背割コッペ コーンシチュー チリドック パン	
8	734kcal	9	札幌教	10	752kcal	11	759kcal	12	762kcal
肉炒め丼 味噌汁 パン				ゆであげボンゴレ スパイシーポテト		ツナライス レバー入りメンチカツ しろなとコーンのサラダ		横割ハンズ キャロットポタージュ フィッシュバーガー スライスチーズ ミニトマト	
15	799kcal	16	717kcal	17	767kcal	18	869kcal	19	842kcal
豚すき丼 味噌汁 さつまいも天ぷら		たぬきうどん(えび入り) チーズフォンデュサンドコロッケ 冷凍カットパン		小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル		ご飯 マーボー豆腐 春巻 ナムル		ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン コールスローサラダ	
22	738kcal	23	756kcal	24	786kcal	25	716kcal	26	782kcal
ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え		冷やしラーメン 大学芋 洋なし缶		鶏ごぼうごはん 高野豆腐のフライ おひたし		ご飯 大豆フレークのすまし汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬		レーズンパン ほうれん草グラタン もやしのごまサラダ パン	
29	771kcal	30	734kcal	西区(小別沢)産のしろな、静内産のミニトマト(太陽の瞳)が出ます！先月の小別沢の小松菜に続き、道内産の作物が徐々に収穫が始まっています。じゃがいもは昨年収穫した道産の“よくねたいも”を使用しています。					
カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ		冷麦 とり天 りんご缶							



6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月8日(月)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月15日(月)	6月16日(火)
ピビンパ 白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子 ワカメスープ カットわかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 醤油 白ごま ごま油 むろあじ 昆布 宗田 冷凍みかん	塩ラーメン ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう カットわかめ 醤油 黒こしょう ごま油 白ごまむき 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ごまポテト フレンチポテト 白すりごま きび砂糖 黄桃	シーフードカレーピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン カレー粉 ベーコン むきえび 白ワイン あさり(水煮) たんざくいか にんじん たまねぎ マッシュルーム カレー粉 冷凍南瓜コロッケ 小松菜としめじのサラダ ハム こまつな ホールコーン ぶなしめじ 白ごま きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう	ご飯 カレー肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ たまぎたけ(水煮) しょうが 醤油 黒砂糖 きび砂糖 カレー粉 昆布 冷凍揚げぎょうざ のりの佃煮 もみのり ひじき 醤油 きび砂糖 水あめ	背割コッパ コーンシチュー 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 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ チリドック ポークウインナー ケチャップ 中濃ソース たまねぎ トマトピューレ 赤ワイン からし チリパウダー パイン	肉炒め丼 白飯 豚肉 メンマ にんじん もやし こまつな 醤油 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが 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 味噌汁 だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 パイン	ゆであげボンゴレ スパゲティ オリーブ油 パセリ あさり(水煮) 白ワイン 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 黒こしょう 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ スパイシーポテト フレンチポテト パセリ 黒こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ	ツナライス 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 豆腐 まぐろ・水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ 醤油 きび砂糖 レバー入りメンチカツ 冷凍レバー入りメンチカツ 中濃ソース ハム しるな ホールコーン 白ごま きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう	横割ハンズ キャロットポタージュ 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 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ フィッシュバーガー 冷凍銅路産たらフライ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 かし 赤ワイン スライスチーズ ミニトマト	豚すき丼 白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ(水煮) たまぎたけ(水煮) きび砂糖 醤油 ほうれんそう 味噌汁 はくさい 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 さつまいも天ぷら さつまいも 小麦粉 小麦粉 全卵	たぬきうどん(えび入り) ソフトめん あさり(水煮) さくらえび煮干し かたくいわし煮干し にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 つと ほうれんそう 長ねぎ たまぎたけ(水煮) 干しいたけ 醤油 きび砂糖 穀物酢 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 冷凍パイ

6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30日(火)
小松菜ピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン 黒こしょう こまつな 醤油 ほっけのごまフライ ほっけ 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま 黒ごま フルーツカクテル パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース 上白糖 白ワイン	ご飯 マーボー豆腐 豆腐 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ ホールコーン 干しいたけ 赤みそ 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オイスターソース ごま油 トウバンジャン 唐辛子 かたくり粉 冷凍春巻 ナムル ハム こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン 白ごま	ロールパン あさりのチャウダー あさり(水煮) 白ワイン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 白こしょう 鶏がらスープ フライドチキン 鶏肉 黒こしょう パプリカ ナツメグ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 かたくり粉 コールスローサラダ キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 上白糖 白こしょう からし	ご飯 スンドウチゲ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン 醤油 赤みそ ごま油 あさり(水煮) にんじん たまねぎ えのきたけ にら 鳥がら 昆布 煮干し ししゃものから揚げ カラフ(ししゃも(持ち)) 小麦粉 かたくり粉 醤油 きび砂糖 穀物酢 磯和え こまつな もやし もみのり 醤油	冷やしラーメン ソフトラーメン ハム もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごまむき 醤油 きび砂糖 穀物酢 からし むろあじ 昆布 大学芋 さつまいも 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま 洋なし缶	鶏ごぼうごはん 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 醤油 鶏肉 焼き豆腐 しょうが 白みそ 黒砂糖 ごぼう にんじん 油揚げ 赤みそ きび砂糖 白ごま 高野豆腐のフライ 凍り豆腐 醤油 きび砂糖 カレー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま おひたし こまつな はくさい 糸かつお 醤油	ご飯 大豆フレークのすまし汁 大豆フレーク 豆腐 鶏肉 ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ 醤油 かたくり粉 むろあじ 宗田 昆布 さんまの竜田揚げ さんま しょうが 醤油 小麦粉 かたくり粉 きゅうりのからし漬け きゅうり きび砂糖 からし 白ごま	レーズンパン ほうれん草グラタン ベーコン たまねぎ ほうれんそう マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ もやしのごまサラダ こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ トウバンジャン 白すりごま パイン	カレーライス 白飯 豚肉 赤ワイン 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 小麦粉 カレー粉 カールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ 小松菜とベーコンのサラダ ベーコン こまつな もやし 醤油 穀物酢 きび砂糖 黒こしょう 白ごま	冷麦 冷麦 油揚げ 干しいたけ だし汁 ほうれんそう 長ねぎ 醤油 きび砂糖 穀物酢 むろあじ 宗田 昆布 とり天 鶏肉 醤油 しょうが にんにく 白こしょう 小麦粉 全卵 小麦粉 かたくり粉 ベーキングパウダー りんご缶

・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。

- ・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。
- ・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。
- ・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。



### ●物価高騰の影響による学校給食の対策について

物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材の購入価格についても値上がりが生じていますが、札幌市が物価高騰分を負担し、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めています。

なお、物価高騰分の負担について、現時点では令和8年度に限った取組です。

※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。



(HP: 札幌市の学校給食費)

給食費