

給食だより

8月9月

令和8年7月24日
藻岩中学校・石山中学校

1日3回 ベジ だべさ!

1日のめやす **350g** 以上。

野菜食べる回数を増やしてみれば いいでないかい?

8月は野菜摂取強化月間 毎月1日は野菜の日

SAPPORO

札幌市保健福祉局 ウェルネス推進部

8月&9月こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
24 石山中給食なし ミントマト (2コ) 肉炒め丼 みそ汁	25 チーズフォンデュ サンドコロッケ 洋梨缶 冷やしきつねうどん めん	26 冷凍みかん 白花豆 コロッケ ラム肉のピラフ 	27 マーボーなす えび シュウマイ (2コ) 小松菜 スープ ごはん 	28 とうもろこし ハンバーグ イタリアン スープ 豆パン
白飯/豚肉 メンマ にんじん もやし こまつな たまねぎ りんご しょうが にんにく ごま/じゃがいも たまねぎ 塩わかめ/ミニトマト/	ソフトめん/油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロッケ 揚げ油/洋梨缶詰/	米 おおむぎ バター 羊ラム肉 にんにく たまねぎ 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/白花豆コロッケ 揚げ油/冷凍みかん/	白飯/ベーコン こまつな 緑豆はるさめ ホールコーン/えびシュウマイ 揚げ油/なす 揚げ油 豚肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく/	豆パン/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/ハンバーグ/
31 フルーツ ミックス 夏野菜の カレーライス 	1 冷凍パイナップル シオモンポテト 冷やしラーメン めん	2 冷凍きゅうり 白身魚フライ とりめし みかんゼリー	3 いわしハンバーグ 和風えびごぼろ ごはん 	4 冷凍みかん ヨーグルート スープ ウィナー (チーズ) せわりコッパ
白飯/豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん しめじ セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰/	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 たまねぎ しょうが にんにく/さつまいも 揚げ油/パイン缶詰/	米 おおむぎ 鶏肉むね 鶏肉もも しょうが たまねぎ/白身魚 (ホキ) フライ 揚げ油/きゅうり ごま/国産温州みかんゼリー/	白飯/鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ 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/いわしハンバーグ 揚げ油/	背割コッパパン/コーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ/ボークウィンナー たまねぎ トマトピューレ/冷凍みかん/