



給食だより 8・9月

令和8年(2026年)7月24日
札幌市立北野中学校
札幌市立清田中学校



8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市では、8月を「もっと野菜を食べよう！」という野菜摂取強化月間としています。

ぜひこの機会に御家庭でも野菜料理を1品追加したり、お子さんと一緒に買い物をしていろいろな野菜の種類を見てみたりするなど、野菜の摂取を意識していただければと思います。

札幌市民の野菜摂取量は、
平均288gという調査もあります。あと1皿分多く食べられるといいですね！



一日に必要な野菜の量は、350g以上！
料理にすると、野菜料理5皿分に相当します。



サラダ



野菜炒め



具だくさんのみそ汁



野菜の煮物



おひたし

トマト、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、小松菜、ほうれん草など…たくさんの北海道野菜がお店に並ぶ季節です。



野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

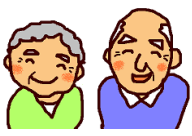
1日に野菜をとる回数が多いほど野菜摂取量が多い傾向にあります。「1日3回ベジだべさ」を合言葉に、野菜を食べる回数を増やしていきましょう。



8・9月の予定献立

北野中学校

月	火	水	木	金
24日	25日	26日	27日	28日
始業式 	冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロケ 冷凍みかん 	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 国産温州みかんゼリー	ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	横割バンズ  イタリアンスープ 焼きハンバーグ (ケチャップソース) とうもろこし
	リトめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/チーズフォンデュ ソフトヨーグルト(じゃがいも チーズ フード) 脱脂粉乳 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 大豆 油/冷凍みかん/	胚芽米 小麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/白身魚フライ(林) 小麦粉 パン粉 でん粉 油/きゅうり ごま油 白ごま/国産温州みかんゼリー(みかん果汁)/	白飯/パ-ソ 小松菜 コ-ソ 緑豆春巻 鶏がらスープ/ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき でん粉 オイスターソース 小麦粉) 油/なす 豚肉 人参 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 油 味噌 かたくり粉 トウモロコシ/	横割バンズ/パ-ソ じゃがいも 玉ねぎ 人参 コ-ソ バ-リ マカロニ 鶏がらスープ/パ-ソ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく) ケチャップ オイスターソース/とうもろこし/
31日	1日	2日	3日	4日
野菜カレー フルーツミックス	ピリカラ 冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶詰	レタス入り  焼豚チャーハン 白花豆コロケ  冷凍みかん	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース)	背割コッペ コーンクリームスープ チリドック(フランク) 洋梨缶詰
白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ- りんご 生姜 にんにく 小麦粉 油 加-の 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 鶏がらスープ/缶詰(みかん バ-ン 黄桃 梨 夏みかん)/	リトめん 人参 きゅうり コ-ソ ごま油 ラ-油 白すりごま 味噌 玉ねぎ 生姜 にんにく トウモロコシ ムネン/ウスターソース/さつまいも ヌメシ 油/パ-ン缶詰/	胚芽米 小麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コ-ソ 干し椎茸 レタス ごま油/白花豆コロケ(白花豆 じゃがいも パ-ソ パン粉 大豆たんぱく)油/冷凍みかん/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 味噌 油/高野豆腐 小松菜 味噌/いわしハンバーグ(魚肉すり身 大豆たんぱく)いわし 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 にんにく 味噌 油 でん粉	背割コッペ パン/コ-ソ クリ-ムス- パン 玉ねぎ 人参 バ-リ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 ストック チーズ 鶏がらスープ/パ-ソ(鶏肉 ケチャップ 中濃ソース 玉ねぎ リン) ヌメシ/

月	火	水	木	金
7日  ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれないの唐揚げ (バーベキューソース) からし和え	8日 パスタミートソース バジルポテト アイスクリーム 	9日 チキンライス コーンフライ 小松菜と ベーコンのサラダ	10日 ごはん 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	11日 黒コッペパン かぼちゃシチュー コールスローサラダ ミニトマト
白飯/大豆の華ルーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 かたくり粉/かれない唐揚げ(黒かれないでん粉)油 玉ねぎ 生姜 にんにく ウスターソース/焼き竹輪 小松菜 もやし/	ソトハシ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 油 バター 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 鶏がらスープ/じゃがいも にんにく オリーブ油 バジル/アイスクリーム/	胚芽米 大麦 バター トマトピューレ 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルソース 油 ケチャップ/コーンフライ(とうもろこし バン粉 生乳 小麦粉 全粉乳) 油/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま/	白飯/豆腐 小松菜 えのきだけ 味噌/鶏肉 生姜 にんにく 卵 かたくり粉 白ごま 油/あさり 生姜 もみ海苔 ひじき 水あめ/	黒コッペパン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 鶏がらスープ/キャベツ 人参 コーン 油/ミニトマト/
14日 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	15日  冷麦 ごまだんご 梨  十五夜献立	16日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	17日 ごはん マーボー豆腐 いわしのカリカリフライ 磯和え 	18日  横割バンズ 塩ワントンスープ たらフライ (ケチャップソース) グレープゼリー
白飯 豚肉 ミマ 人参 油 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく トマトソース かたくり粉 ごま油 白ごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ バン粉 チーズ フード 牛乳 マーガリン 大豆たんぱく 米粉) 油/	ソト冷麦 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/白玉もち 黒すりごま/梨/	胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン バター 油/十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ バン粉) 油/缶詰(みかん バン 黄桃 梨 夏みかん) りんごジュース/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干し椎茸 味噌/ウスターソース ごま油 トマトソース かたくり粉/いわしのカリカリフライ(まいわし 生姜 じゃがいも でん粉 米粉) 油/ほうれん草 もやし 切りのり/	横割バンズ/ワカメ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ミマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油/釧路産たらフライ(すけとうたら バン粉 小麦粉 小麦粉 でん粉) 油 ケチャップ/ウスターソース/ぶどうジュース 粉寒天/切りのり/
21日 敬老の日 	22日 休日 	23日 秋分の日 	24日  ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ 白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 油 味噌/えびシュウマイ(玉ねぎ トマト アイすり身 えび バン粉 大豆たんぱく 豚脂 小麦粉) 油/しらす干し糸かつお 切り海苔 白ごま/	25日 ロールパン あさりのチャウダー 小松菜とコーンのサラダ 黄桃缶詰 ロールパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スライス チーズ 鶏がらスープ/ハム 小松菜 コーン 白ごま 油/黄桃缶詰/
28日 カレーライス あさりのサラダ 白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリルソース 小麦粉 油 カレーウスターソース ケチャップ ソフト 鶏がらスープ/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/	29日 しょうゆラーメン きなこポテト 梨 	30日 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし  胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま 焼き海苔/豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 油/小松菜 もやし 糸かつお/	* 牛乳(200mL)は毎日つきます。 * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。御了承ください。 * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。 * かれないの唐揚げ(9/7使用)・いわしのカリカリフライ(9/17使用)には、魚卵が混入する可能性があります。 * 献立名の下の段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。	

きよた野菜が登場！

清田区産の野菜を使用予定の日に、キャラクターのマークをつけました。8・9月はポーラスターほうれん草、干し椎茸のほかにとうもろこしも登場予定です！

※生育状況等によっては他の産地のものを使用する場合があります。

【8/28】朝もぎ「とうもろこし」

清田区の畑で、当日の朝に収穫したもぎたてとうもろこしが登場します！皮つきで学校に届くので、北野中学校5組の生徒に皮むきを担当してもらい、給食に提供する予定です。お楽しみに！

