

7月のこんだて



北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
6日 わかめごはん さつまい 豆腐ハンバーグ ミニトマト <small>(胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま)(豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、長ねぎ、みそ)(豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、でん粉)(ミニトマト)</small>	7日 ゆであげスパゲティ ズッキーニ入りミートソース 青のりポテト ヨーグルト <small>(スパゲティ、オリーブオイル、豚肉、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、セロリー、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトホール、小麦粉、デミグラスソース)(じゃがいも、青のり)(ヨーグルト)</small>	8日 焼豚チャーハン ちくわのチーズつめ揚げ くだもの <small>(胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、しいたけ、グリーンピース、ごま油)(白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵)(黄桃缶)</small>	9日 スタミナ丼 チンゲン菜スープ くだもの <small>(米)(豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま)(ベーコン、チンゲン菜、春雨、ホールコーン)(パイン缶)</small>	10日 コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ <small>(コッペパン)(バラベーコン、玉ねぎ、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)(じゃがいも、大豆、鶏肉、玉ねぎ、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉)(あさり、しょうが、きゅうり、スパゲティ、にんじん、ごま、ごま油、みそ)</small>
13日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ぎょうざ おひたし<small>(小松菜・白菜)</small> <small>(米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、オイスターソース、でん粉)(豚肉、豚レバー、キャベツ、ひじき、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、大豆、小麦粉、ごま油)(小松菜・白菜・系かつお)</small>	14日 冷やしラーメン おさつフリッター くだもの <small>(冷やしソフトラーメン)(ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ごま)(すいか)</small>	15日 コーンピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス <small>(胚芽精米、おおむぎ、バター、バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ、マッシュルーム)(高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉)(みかん、洋なし、パイン、黄桃、なつみかん缶)</small>	16日 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ <small>(米)(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、セロリー、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース)(小松菜、もやし、バラベーコン、ごま)</small>	17日 バンズパン イタリアンスープ メンチカツ・チーズ くだもの <small>(丸バンズパン)(バラベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、マカロニ、パセリ)(豚肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、大豆、でん粉)(スライスチーズ)(洋梨缶)</small>
20日 ※魚介類には、微量のカニ・エビなどの甲殻類、そのほかの魚介類が混入している可能性があります。ご了承ください。☆野菜等の価格高騰等で、献立の変更もあります。	21日 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ くだもの <small>(ひやしソフトめん)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(白花豆、マッシュポテト、でん粉、小麦粉、バター、大豆、パン粉)(冷凍みかん)</small>	22日 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり <small>(胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、玉ねぎ、しょうが)(ホキ、小麦粉、大豆、パン粉、でん粉)(きゅうり、ごま、ごま油)</small>	23日 和風そぼろごはん みそ汁<small>(小松菜・厚揚げ)</small> 星のコロッケ <small>(米)(鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、油あげ、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、ひじき、しいたけ、ごま、唐辛子)(小松菜、厚揚げ、みそ)(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、水あめ、でん粉、コーンフラワー)</small>	24日 せわりコッペパン コーンクリームスープ 焼フランク くだもの <small>(せわりコッペパン)(バラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(ポークウインナー)(パイン缶)</small>

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。皆さんのとっておきの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8年6月19日(金)~9月7日(月)



令和7年度 札幌市長賞
思春期の肌悩みに「腸活弁当」

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。



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