

4月 給食だより

令和8年4月8日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

新年度がスタートしました。春休み中、給食室では食器の念入りな洗浄や施設内の清掃など、開始に向けて準備を進めてきました。今年度も、おいしく・楽しく・安全な給食作り的一生懸命取り組みます。どうぞよろしくお願いいたします。 ※ 給食は、10日（金）から始まります。

札幌市の学校給食

学校給食とは？

学校給食は、栄養をとるためだけでなく、「教育の一環」として位置付けられています。子どもたちが生涯健康に過ごすために、自ら考え実践する力が育つことを重要としています。



給食室では、琴似中学校と西陵中学校分、合わせて1,250食の給食を作ります。

給食について、ご質問やご心配な点などありましたら、西陵中学校 栄養教諭 千葉へお問い合わせください。



給食の内容

- * 牛乳 …毎日つきます。
- * おかず…献立により2～3品つき、和・洋・中と味に変化をもたせています。季節に合わせて旬の食べ物を使用しています。
- * 主食 …曜日が決まっています。

《令和8年度の予定》

月	火	水	木	金
パン	白飯	麺	白校炊飯	白飯

※祝日や行事等で変更することもあります。

- * 食材…食材は、札幌市学校給食会と北海道学校給食会を通して共同購入しています。安全で良質な食品の選択に努めています。

✧✧✧ ✧✧✧ ✧✧✧ 新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます!! ✧✧✧ ✧✧✧ ✧✧✧

中学校の給食は小学校よりも量が少し多めです。グラタンや焼き魚など、オーブンで焼く料理があります。味付けや入っている具材が違う料理があり、カレーライスは少し辛めです。給食の食べ始めの時間が遅くなりますので、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

月	火	水	木	金
6 よていになだて	7 牛乳は毎日つきます	8 着任式・始業式 給食はありません ✧✧✧ ✧✧✧	9 入学式 給食はありません ✧✧✧ ✧✧✧	10 和風そばろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ
13 横割バンズ レバー入りハンバーグ スライスチーズ ポテトスープ 大根サラダ	14 ごはん すき焼き 揚げポークシュウマイ 清見オレンジ	15 しょうゆラーメン チーズフォンデュサンドコロケ 黄桃缶	16 ひじきごはん さんまのかば焼き からし和え	17 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
20 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ パイン缶詰	21 ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご	22 パスタミートソース 青のりポテト	23 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ 黄桃缶	24 ごはん けんちん汁 かれいから揚げ(照り焼きソース) しょうが和え
27 角食 チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム	28 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	29 昭和の日 	30 チキンウイナーライス 星のコロケ フルーツミックス	5/1 身体測定日 給食はありません ✧✧✧ ✧✧✧

※海産物全般に、小さなエビ・カニなどが混入している場合があります。ご注意ください。

4月10日(金)	
牛乳	206
和風そぼろごはん	
鶏肉ももひき肉	20
焼き豆腐	30
切り干し大根	2
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.5
ごぼう	15
にんじん	12
赤みそ	1
醤油(濃口)	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
揚げ油	5
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
水(飲料水)	10

味噌汁	
じゃがいも	50
にら	15
白みそ	4.5
赤みそ	4.5
むらあじ(だし用)	2.2
昆布(だし用)	1
水	150

さばのカレー揚げ	
さば	50
醤油	2
清酒	1
しょうが	0.6
カレー粉	0.3
小麦粉	2.5
かたくり粉	2.5
揚げ油	

エネルギー 855Kcal
たんぱく質 34.6g
カルシウム 338mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとそぼろは別々です。

4月13日(月)	
牛乳	206
横割パンズ	65
焼きレバー入りハンバーグ(ケチャップソース)	
レバー入りハンバーグ	60
ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	0.4
赤ワイン	0.4
からし	0.05

スライスチーズ	
スライスチーズ 鉄入り	20

ポテトスープ	
ベーコン(バラ)	5
じゃがいも	50
にんじん	7
たまねぎ	38
乾燥バセリ	0.04
醤油(濃口)	3.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	30
鳥がら(スープ用)	7
玉ねぎ(スープ用)	2
水(飲料水)	130

大根サラダ	
だいこん	50
まぐろ	10
きゅうり	15
にんじん	7
白ごま	1.2
醤油	3
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
穀物酢	2.5
黒こしょう	0.03

エネルギー 771Kcal
たんぱく質 34.5g
カルシウム 602mg

4月14日(火)	
牛乳	206
ごはん	
精白米	110

すき焼き	
豚肉肩	30
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1
清酒	1.5
油(サラダ)	0.2
焼き豆腐	60
しらたき	30
たまねぎ	40
はくさい	40
長ねぎ	20
たまねぎ(水煮)	10
焼きふ(車ふ)	2
しゅんぎく	3
醤油	0.7
醤油	7
きび砂糖	0.8
黒砂糖	1.8
清酒	1
本みりん	1

揚げポークシュウマイ	
ポークシュウマイ	32
揚げ油	

清見オレンジ	
清見オレンジ	30

エネルギー 739Kcal
たんぱく質 29.7g
カルシウム 398mg

4月15日(水)	
牛乳	206
しょうゆラーメン	
ソフトラーメン	125
豚肉肩	20
メンマ(塩蔵)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	1
本みりん	0.8
油(サラダ)	0.5
つと	5
もやし	25
たまねぎ	15
にんじん	7
長ねぎ	10
ほうれんそう(冷凍)	10
くわかめ(冷凍)	4
醤油	15.5
清酒	0.9
本みりん	0.8
食塩	0.25
黒こしょう	0.05
鳥がら(スープ用)	15
豚骨(スープ用)	15
昆布(だし用)	1
煮干し(だし用)	0.5
玉ねぎ(スープ用)	3
にんじん(スープ用)	3
水(飲料水)	230

チーズフォンデュサンドクロック	
チーズフォンデュ	60
サンドクロック	
揚げ油	

黄桃缶	
黄桃缶	60

エネルギー 725Kcal
たんぱく質 26.6g
カルシウム 301mg

☆しょうゆラーメン
麺とスープは別々です。

4月16日(木)	
牛乳	206
ひじきごはん	
米(はいが精米)	80
おむぎ(米粒麦)	5
清酒	1
食塩	0.4
昆布(だし用)	0.5
鶏肉もも	7
清酒	0.5
ひじき(干し)	2.2
油揚げ	15
しらたき	10
にんじん	15
グリーンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	6
きび砂糖	2
清酒	1
本みりん	1
水(飲料水)	15

さんまのかば焼き	
さんま(四半身)	30
清酒	1
かたくり粉	2
小麦粉(薄力粉)	2
揚げ油	
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1.6
清酒	0.8
本みりん	1.2
しょうが	0.8
白ごま(むき)	0.6
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	8

からし和え	
ハム(ロース)	5
ごまつな	20
もやし	50
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
からし	0.1

エネルギー 685Kcal
たんぱく質 26.5g
カルシウム 369mg

☆ひじきごはん
すべて混ぜています。

4月17日(金)	
牛乳	206
カレーライス	
白飯 110g	110
豚肉肩	15
赤ワイン	0.5
じゃがいも	50
にんじん	25
たまねぎ	90
セロリ	4
りんご	4
しょうが	0.5
にんにく	0.5
グリーンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	5.4
油(サラダ)	4
カレー粉	0.65
カレールー	9
ウスターソース	2.3
ケチャップ	3.6
醤油(濃口)	1.4
赤ワイン	0.5
食塩	0.15
シナモン(粉)	0.02
オールスパイス	0.01
鶏がらスープ(濃縮)	9
水(飲料水)	68

小松菜とベーコンのサラダ	
ベーコン(バラ)	5.5
ごまつな	20
もやし	40
醤油	2.5
穀物酢	1.5
油(サラダ)	0.5
きび砂糖	0.5
黒こしょう	0.03
白ごま(むき)	1.2

エネルギー 772Kcal
たんぱく質 22.4g
カルシウム 318mg

☆カレーライス
ごはんとルーは別々です。

4月20日(月)	
牛乳	206
ロールパン	65
あさりのチャウダー	
あさり	25
白ワイン	1
ベーコン	5
じゃがいも	40
たまねぎ	65
にんじん	25
乾燥バセリ	0.03
小麦粉	2.5
バター	1
サラダ油	1
牛乳	25
豆乳	10
スキムミルク	10
チーズ	5
白ワイン	1
食塩	0.6
白こしょう	0.05
鶏がらスープ	9
水	80

厚揚げサラダ	
厚揚げ	30
しょうが	0.4
醤油	0.5
清酒	1
かたくり粉	1.5
小麦粉	1.5
揚げ油	
キャベツ	30
きゅうり	10
にんじん	7
醤油	3.2
きび砂糖	0.7
穀物酢	2
黒こしょう	0.03
ごま油	0.3
白ごま	1

パン缶詰	
パン缶詰	45

エネルギー 795Kcal
たんぱく質 32.0g
カルシウム 573mg

あさりには、小さなカニ、エビが混入している場合があります。

4月21日(火)	
牛乳	206

ピリカラチキン丼	
精白米	110
鶏	50
しょうが	1
醤油	1.5
清酒	1
小麦粉	3
かたくり粉	3
揚げ油	
厚揚げ	20
小麦粉	1
かたくり粉	1
揚げ油	
にんじん	10
たけのこ(水煮)	20
たまねぎ	30
ピーマン	5
油(サラダ)	0.5
オイスターソース	0.9
醤油(濃口)	6
トウバンジャン	0.5
にんにく	0.5
きび砂糖	3.5
白ワイン	2
黒こしょう	0.04
水(飲料水)	12

すまし汁	
そうめん(乾)	5
つと	5
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
ほうれんそう	10
醤油(濃口)	3.8
食塩	0.34
清酒	1
むらあじ(だし用)	1.1
昆布(だし用)	1
宗田(だし用)	1.1
水	140

エネルギー 783Kcal
たんぱく質 27.7g
カルシウム 314mg

☆ピリカラチキン丼
ごはんとは別々です。

4月22日(水)	
牛乳	206

パスタミートソース	
ソフトパスタ	105
豚肉ももひき肉	30
大豆水煮	10
たまねぎ	110
にんじん	35
マッシュルーム(水煮)	8
セロリ	4
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
乾燥バセリ	0.04
小麦粉(薄力粉)	6
油(サラダ)	4.5
カレー粉	0.1
ケチャップ	18
ホールコーン(冷凍)	10
トマト缶詰	10
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2.5
醤油(濃口)	1
赤みそ	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	55

エネルギー 796Kcal
たんぱく質 25.6g
カルシウム 298mg

☆パスタミートソース
麺とソースは別々です。

4月23日(木)	
牛乳	206

豚豚チャーハン	
米(はいが精米)	75
おむぎ(米粒麦)	10
清酒	1
油(サラダ)	1.5
清酒	0.5
豚肉肩	30
油(サラダ)	0.3
長ねぎ	3
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油	2.6
清酒	1.8
本みりん	0.8
白みそ	3.2
清酒	1
むらあじ(だし用)	1.3
赤みそ	3.2
白みそ	4
清酒	1
醤油(濃口)	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.05

南瓜コロッケ	
南瓜コロッケ	60
揚げ油	

エネルギー 746Kcal
たんぱく質 22.1g
カルシウム 276mg

☆焼豚チャーハン
すべて混ぜています。

4月24日(金)	
牛乳	206

ごはん	
精白米	110
けんちん汁	
鶏肉もも	10
清酒	0.5
豆腐(木綿)	60
つぎこんにゃく	15
にんじん	10
だいこん	20
長ねぎ	12
油(サラダ)	0.3
赤みそ	3.2
白みそ	4
清酒	1
むらあじ(だし用)	1.3
赤みそ	1.3
昆布(だし用)	2
水(飲料水)	130

エネルギー 744Kcal
たんぱく質 32.5g
カルシウム 1034mg

4月27日(月)	
牛乳	206
角食	65

チキングラタン	
鶏肉もも	20
白ワイン	0.5
たまねぎ	60
マカロニ(乾)	15
マッシュルーム(水煮)	8
にんじん	20
油(サラダ)	0.5
小麦粉(薄力粉)	6
バター	2.5
油(調理用)	2.5
牛乳(調理用)	25
豆乳	10
スキムミルク	7
チーズ	8
食塩	0.5
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	35
パン粉(乾燥)	1
粉チーズ	3
乾燥バセリ	0.03

あさりのサラダ	
あさり(冷凍)	17
しょうが	0.5
醤油(濃口)	1.3
きび砂糖	0.5
清酒	0.5
本みりん	0.5
きゅうり	10
キャベツ	25
にんじん	7
醤油	1.5
穀物酢	2
油(サラダ)	1.2
きび砂糖	0.7
からし	0.04
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1

エネルギー 793Kcal
たんぱく質 35.5g
カルシウム 525mg

4月28日(火)	
牛乳	206

ごはん	
精白米	100
マーボー豆腐	
豆腐	160
豚ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
サラダ油	0.5
にんじん	30
長ねぎ	25
干しいたけ	1
赤みそ	7
黒こしょう	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オイスターソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水	10

ししゃものから揚げ	
カラフトししゃも(手持ち)	40
清酒	1
小麦粉	1.5
かたくり粉	1.5
揚げ油	
醤油	1.5
きび砂糖	1.2
本みりん	1
キャベツ	0.6
水	2

ナムル	
ハム	5
ごまつな	15
もやし	50
にんじん	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白ごま	1.2

エネルギー 871Kcal
たんぱく質 40.6g
カルシウム 569mg

あさりには、小さなカニ、エビが混入している場合があります。