

5月給食だより



令和8年4月30日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

新年度の開始から、ほぼひと月が経ちました。連休が明けると、給食で地場産物（西区産の小松菜、しろ菜）を使う日もまもなくです。今年も、新鮮な野菜を使うことができる予定です。美味しい給食を楽しみにしててください。



北海道安心ラベル

クリーン青果物の使用について

札幌市の学校給食では、安全で良質な青果物であるクリーン青果物や産地指定青果物を使用しています。（※天候状況により、変更や中止になる場合もあります。）

5月の給食には、道内産のばれいしょ（よくねたいも）、たまねぎ（JAふらの）、グリーンアスパラ（JAびえい）を使用する予定です。



イエス・クリーン野菜（1学期の使用予定）

にんじん（JA新はこだて） 6月29日～7月10日
だいこん（JA新はこだて） 6月1日～6月12日
きゅうり（JAすながわ） 6月29日～9月4日
キャベツ（JAなんぼろ） 7月13日～9月11日

令和8年度の学校給食費について

今年度から、国において給食費負担軽減交付金が創設されたことで、小学校での給食は無償、中学校は保護者負担額が据え置きとなっています。物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じておりますが、札幌

学校給食費	1・2・3年生
食材購入価格	452円
保護者負担額	328円

市が食材の値上げ分を負担し、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まいります。

詳細につきましては、別紙「令和8年度の給食費について」でご確認をお願いいたします。

よていにごんたて

★ 牛乳は、毎日つきます。

西区産野菜の小松菜（3回）としろ菜（1回）の使用を予定しています。

月	火	水	木	金
5/4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	8 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし
11 横割バンズ 国産大豆豆腐ハンバーグ ベーコンシチュー ミニトマト	12 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ *西区産小松菜使用	13 沖縄そば 青のりポテト パイン缶詰	14 コーンピラフ 十勝大豆コロケ フルーツミックス	15 ごはん けんちん汁 さばのソース焼き おかかふりかけ
18 セルフドック（背割 コッペ・フランク） アスパラのグラタン りんご	19 豚ミックス丼 みそ汁 *西区産しろ菜使用 洋なし缶	20 きつねうどん *西区産小松菜使用 きなこポテト ブルーベリーゼリー	21 あさりごはん チキンカツ ごま和え	22 かき揚げ丼（えび入り） みそ汁 ジュシーオレンジ
25 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	26 開校記念日 	27 パスタカレーソース フレンチポテト	28 ビビンバ *西区産小松菜使用 野菜コロケ 黄桃缶 ★ PTA ランチ会 ★	29 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル

【琴似中学校 行事予定】

5月28日（木）、29日（金）3年生修学旅行



5月7日(木)	牛乳	206
とりめし		
はいが精米	83	
おおむぎ(米粒麦)	7	
醤油	1.5	
清酒	1	
食塩	0.1	
鶏がらスープ	2	
鶏肉むね	20	
鶏肉もも	20	
しょうが	0.5	
清酒	1.5	
たまねぎ	45	
サラダ油	0.3	
食塩	0.3	
醤油	4.5	
清酒	1	
本みりん	1	
きび砂糖	1.5	

ぶりの南部揚げ		
ぶり切り身	50	
醤油	1.7	
食塩	0.3	
黒こしょう	0.04	
清酒	1	
小麦粉(薄力粉)	1	
小麦粉(薄力粉)	4	
白卵	4	
白ごま(むき)	4	
黒ごま(いり)	2	
水(飲料水)	4	
揚げ油	4	

からし和え		
焼き竹輪	5	
こまつな	20	
キャベツ	35	
醤油	2.5	
きび砂糖	0.2	
からし	0.1	

エネルギー 782Kcal
たんぱく質 35.6g
カルシウム 327mg

☆とりめし
すべて混ぜています。

5月8日(金)	牛乳	206
ごはん		
精白米	110	
豆腐のオイスターソース煮		
豆腐	150	
豚肉	20	
醤油	1	
ピーマン	10	
長ねぎ	15	
にんじん	20	
たけのこ	20	
しょうが	1	
にんにく	1	
サラダ油	0.5	
醤油	8	
きび砂糖	2	
オイスターソース	1.5	
黒こしょう	0.03	
清酒	1	
かたくり粉	1.5	
鶏がらスープ	2	
水	10	

いわしのカリカリフライ		
塩いわしのカリカリフライ	42	
小麦粉(薄力粉)	1	
小麦粉(薄力粉)	4	
白卵	4	
白ごま(むき)	4	
黒ごま(いり)	2	
水(飲料水)	4	
揚げ油	4	

おひたし		
こまつな	20	
はくさい	50	
糸かつお	1	
醤油	2.5	

エネルギー 853Kcal
たんぱく質 37.0g
カルシウム 535mg

☆おひたし
すべて混ぜています。

5月11日(月)	牛乳	206
横割ハンズ		
横割ハンズ	65	
国産大豆豆腐ハンバーグ		
国産大豆使用豆腐ハンバーグCa	60	
照り焼きソース		
醤油	2	
きび砂糖	1.2	
本みりん	0.4	
かたくり粉	0.3	
水	7	

ベーコンシチュー		
ベーコン(バラ)	10	
じゃがいも	60	
たまねぎ	55	
にんじん	25	
乾燥パセリ	0.03	
小麦粉(薄力粉)	5	
バター	2.5	
油(サラダ)	2	
牛乳(調理用)	30	
豆乳	10	
チーズ	8	
スキムミルク	10	
食塩	0.45	
白こしょう	0.05	
白ワイン	1	
鶏がらスープ(濃縮)	8	
水(飲料水)	70	

ミニトマト		
ミニトマト	30	

エネルギー 745Kcal
たんぱく質 34.4g
カルシウム 732mg

☆ミニトマト
ごはんとカレーは別々です。

5月12日(火)	牛乳	206
キーマカレー		
精白米	110	
豚ももひき肉	40	
赤ワイン	1	
たまねぎ	110	
にんじん	30	
セロリー	4	
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	
大豆水煮	15	
乾燥パセリ	0.03	
レーズン	2	
サラダ油	0.3	
小麦粉(薄力粉)	2	
カレー粉	5	
ウスターソース	5	
中濃ソース	2	
トマト缶詰(ホール)	3	
ケチャップ	5	
醤油	2	
赤みそ	2	
赤ワイン	0.5	
食塩	0.25	
黒こしょう	0.03	
オールスパイス	0.03	
ナツメグ	0.03	
シナモン	0.03	

小松菜とコーンのサラダ		
ハム(ロース)	5	
たまねぎ	20	
ホールコーン(冷凍)	10	
白ごま(むき)	3.2	
油(サラダ)	0.5	
きび砂糖	1	
穀物酢	1.2	
醤油	2.2	
黒こしょう	0.03	

エネルギー 759Kcal
たんぱく質 28.2g
カルシウム 327mg

☆キーマカレー
ごはんとカレーは別々です。

5月13日(水)	牛乳	206
沖縄そば		
ソフトラーメン	125	
豚ももひき肉	50	
しょうが	0.6	
にんにく	0.2	
醤油	5.6	
清酒	3	
きび砂糖	4	
本みりん	3	
かねぎ	15	
ほうれんそう	12	
醤油	10	
清酒	1	
本みりん	2	
食塩	1	
黒こしょう	0.05	
豚骨(スープ用)	15	
昆布(だし用)	2	
煮干し(だし用)	2	
玉ねぎ(スープ用)	2	
にんじん(スープ用)	2	
水	280	

青のりポテト		
フレンチポテト	85	
揚げ油		
揚げ油	0.22	
黒こしょう	0.02	
青のり(素干し)	0.1	

エネルギー 756Kcal
たんぱく質 28.9g
カルシウム 275mg

☆沖縄そば
麺、スープ、豚の角煮は別々です。

5月14日(水)	牛乳	206
コーンピラフ		
はいが精米	75	
おおむぎ	10	
バター	4	
食塩	0.7	
白ワイン	1	
水	0	
ベーコン	7	
たまねぎ	40	
にんじん	18	
ホールコーン	25	
マッシュルーム	8	
乾燥パセリ	0.08	
サラダ油	0.3	
食塩	0.5	
黒こしょう	0.05	

十勝大豆コロッケ		
十勝大豆コロッケ	50	
揚げ油		

エネルギー 769Kcal
たんぱく質 18.4g
カルシウム 270mg

☆コーンピラフ
すべて混ぜています。

5月15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	
つきこんにやく	15	
にんじん	10	
だいご	20	
ごぼう	10	
長ねぎ	12	
油(サラダ)	0.3	
醤油(濃口)	4.3	
食塩	0.23	
小麦粉	1	
小麥粉(薄力粉)	6	
バター	3	
サラダ油	2	
牛乳	25	
豆乳	10	
スキムミルク	7	
チーズ(シュレット)	8	
白ワイン	1	

サバのソース焼き		
さば切り身	50	
しょうが	1	
清酒	1	
ウスターソース	5	
きび砂糖	0.8	
切りり	0.3	
白ごま(むき)	3	

エネルギー 741Kcal
たんぱく質 33.8g
カルシウム 339mg

☆サバのソース焼き
すべて混ぜています。

5月18日(月)	牛乳	206
セルブドック(フランク)		
道ホウケインナー	40	
ケチャップ	6	
ウスターソース	3	
きび砂糖	0.4	
からし(粉)	0.05	
赤ワイン	0.4	

アスパラのグラタン		
グリーンアスパラガス	20	
ベーコン(バラ)	5	
マカロニ	18	
たまねぎ	60	
小麦粉(薄力粉)	6	
バター	3	
サラダ油	2	
牛乳	25	
豆乳	10	
スキムミルク	7	
チーズ(シュレット)	8	
白ワイン	1	

エネルギー 803Kcal
たんぱく質 35.9g
カルシウム 812mg

☆アスパラのグラタン
すべて混ぜています。

5月19日(火)	牛乳	206
豚ミックス丼		
精白米	110	
豚ももひき肉	45	
清酒	1	
醤油	1	
しょうが	0.8	
かたくり粉	1.5	
小麦粉(薄力粉)	1.5	
揚げ油	30	
厚揚げ	30	
かたくり粉	1.5	
小麦粉(薄力粉)	1.5	
揚げ油	30	
たまねぎ	25	
たけのこ	25	
にんじん	15	
ピーマン	10	
サラダ油	0.3	
醤油	6	
きび砂糖	4	
清酒	1.5	
本みりん	1.5	
水	10	
白ごま	1	

味噌汁		
油揚げ	10	
しりな	25	
えのきたけ	10	
白みそ	4.5	
赤みそ	4	
むろあじ(だし用)	2.2	
昆布(だし用)	1	
水(飲料水)	155	

エネルギー 863Kcal
たんぱく質 31.4g
カルシウム 377mg

☆豚ミックス丼
ごはんと具は別々です。

5月20日(水)	牛乳	206
きつねうどん		
ソフトめん	120	
油揚げ	25	
醤油	2.5	
きび砂糖	1.5	
本みりん	1	
だし汁	25	
鶏肉むね	10	
清酒	0.5	
つと	5	
干しいたけ	1	
長ねぎ	10	
油揚げ	15	
ほうれんそう	10	
醤油	18	
きび砂糖	0.6	
清酒	1.1	
本みりん	2.3	
穀物酢	0.15	
一味唐辛子	0.02	
むろあじ(だし用)	3	
宗田(だし用)	1	
昆布(だし用)	2	
水	240	

きなこポテト		
フレンチポテト	85	
揚げ油		
きな粉	3.5	
きび砂糖	3.5	
食塩	0.03	

エネルギー 770Kcal
たんぱく質 28.0g
カルシウム 344mg

☆きなこポテト
種汁は別々です。

5月21日(木)	牛乳	206
あさりごはん		
はいが精米	73	
おおむぎ(米粒麦)	7	
清酒	1	
醤油	0.15	
昆布(だし用)	0.5	
あさり	20	
しょうが	2	
醤油	1.8	
きび砂糖	1	
本みりん	0.5	
清酒	0.5	
油揚げ	15	
にんじん	15	
ごぼう	8	
揚げ油	5	
干しいたけ	1	
したきたき	10	
グリーンピース	5	
サラダ油	0.5	
きび砂糖	2	
醤油	4.5	
食塩	0.2	
だし汁	10	

チキンカツ		
鶏むね肉	50	
白ワイン	1	
きな粉	0.12	
黒こしょう	0.03	
小麦粉(薄力粉)	4	
全卵	5	
パン粉	7	
揚げ油		

エネルギー 708Kcal
たんぱく質 34.2g
カルシウム 369mg

☆チキンカツ
すべて混ぜています。

5月22日(金)	牛乳	206
かき揚げ丼(えび入り)		
むきえび	13	
清酒	0.5	
あさり(水煮)	1.5	
くらえび素干し	10	
たまねぎ	10	
にんじん	7	
ごぼう	3	
しゆんぎく	5	
ひじき(干し)	0.2	
切り干し大根	2	
小麦粉(薄力粉)	16	
全卵	10	
水(飲料水)	10	
揚げ油	10	
醤油(濃口)	4	
きび砂糖	1.8	
清酒	1	
本みりん	1.6	
かたくり粉	0.1	
むろあじ(だし用)	0.1	
宗田(だし用)	0.4	
水(飲料水)	8	

味噌汁		
厚揚げ	30	
こまつな	20	
白みそ	4	
赤みそ	4	
むろあじ(だし用)	2.2	
昆布(だし用)	1	
水(飲料水)	150	

エネルギー 764Kcal
たんぱく質 26.5g
カルシウム 429mg

☆かき揚げ丼(えび入り)
ごはんと、かき揚げ、たれは別々です。

5月25日(月)	牛乳	206
揚げパン		
揚げパン	65	
揚げ油		
グラニュー糖	5	
シナモン	0.05	

煮入り野菜スープ		
ベーコン(バラ)	5	
にんじん	10	
たまねぎ	40	
キャベツ	20	
セロリー	3	
乾燥パセリ	0.04	
おおむぎ(押麦)	1	
醤油(濃口)	2.5	
食塩	0.85	
白こしょう	0.05	
白ワイン	1	
鶏がらスープ(濃縮)	5	
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)	150	

エネルギー 751Kcal
たんぱく質 22.3g
カルシウム 297mg

☆煮入り野菜スープ
麺とスープは別々です。

5月27日(水)	牛乳	206
バスタカレースソース(レバー入り)		
ソフトバスタ	105	
豚ももひき肉	19	
豚レバーチップ	6	
シナモン(粉)	0.01	
カレー粉	0.05	
オールスパイス	0.02	
ナツメグ	0.02	
赤ワイン	0.5	
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	
セロリー	4	
りんご	3	
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	
油(サラダ)	0.5	
乾燥パセリ	0.04	
小麦粉(薄力粉)	6	
油(サラダ)	4.5	
カレー粉	0.8	
カレーパウダー	5	
ケチャップ	7	
ウスターソース	4.5	
中濃ソース	3.5	
醤油(濃口)	1.5	
食塩		