



給食だより

令和8年(2026年)7月1日

札幌市立中沼小学校

札幌市立札幌北小学校

<7月予定献立>

*「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

*果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
6日 ロールパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 冷凍みかん	7日 ご飯 とんかつ・みそだれ 味噌汁 ミニトマト	8日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	9日 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	10日 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ
	札幌北小6年修学旅行	札幌北小6年修学旅行	札幌北小6年休み	
13日 横割パンズ ポテトスープ たらフライ・ケチャップソース アイスクリーム	14日 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし	15日 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ もやしの ごまサラダ	16日 ミートとズッキーニ のスパゲティ 人参とコーン のサラダ	17日 ご飯 さつまいも汁(鶏肉) 揚げポークシューマイ おかかふりかけ
20日 海の日	21日 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	22日 冷麦 フレンチポテト パイン缶	23日 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	24日 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん

<さっぽろ学校給食フードリサイクル>

札幌市では従来からゴミの分別、資源化の促進に取り組んでいますが、その一環として学校給食を作る過程で発生する、調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという、食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に、平成18年度から取り組んでいます。単に学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切に子どもを育てることを目指しています。7月15日(水)フードリサイクルレタスを使います。

★レタス入り焼豚チャーハン★ 7月15日(水)の献立より



<材料>(4人分)

米	320g(約2合)	人参	30g
酒	小さじ1	玉葱	70g
しょうゆ	大さじ1	ホールコーン	25g
水		干し椎茸	2g
		レタス	100g
豚もも肉	100g	油	少々
長葱	5cm		
しょうが	少々		
にんにく	少々		
		ごま油	少々
A しょうゆ	大さじ1	B しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1	塩	少々
みりん	小さじ1	こしょう	少々
水	適量		

<作り方>

- 1、米は、酒・しょうゆを加えた水分で炊く。
- 2、豚もも肉は1cm角切りにして、みじん切りの長葱・しょうが・にんにくとAの調味料で、肉がかぶる位の水を入れ弱火で水分がなくなるまで煮る。
- 3、人参、玉葱、もどした椎茸は、小さめの角切りにする。油で炒め、火が通たらコーンを入れて、Bで味付けをする。
- 4、3の具に1.5cm角切りのレタスを加えて色よくさっと炒める。
- 5、炊きあがったご飯に、2、4をまぜて出来上がり。





6日(月)
<ロールパン>
 <ベーコンシチュー>
 ベーコン ジャがいも
 玉葱 人参 パセリ
 小麦粉 バター チー
 ス スキムミルク 豆
 乳 牛乳 鶏がらスー
 プ 油 こしょう 塩

**<コールスロー
 サラダ>**
 キャベツ コーン 人
 参 砂糖 酢 油 こ
 しょう からし

<冷凍みかん>

7日(火)
<ご飯>
 <とんかつ・
 みそだれ>
 豚肉 塩 こしょう
 卵 小麦粉 パン粉
 油 みそ 醤油 砂
 糖 みりん ごま油
 ごま

<味噌汁>
 大根 人参 ごぼう
 味噌 だし汁(△
 □・昆布)

<ミニトマト>

8日(水)
**<ピリカラ
 冷やしラーメン>**
 ラーメン ハム きゆ
 うり コーン 人参
 ごま油 ラー油 ごま
 醤油 砂糖 味噌 玉
 葱 生姜 にんにく
 豆板醤 酒 酢 ソー
 ス だし汁(昆布・△
 □)

<きなこポテト>
 ジャがいも 油 きな
 こ 砂糖 塩

<黄桃缶>

9日(木)
<ひじきごはん>
 胚芽米 大麦 鶏肉
 酒 ひじき 油揚げ
 白滝 グリーンピー
 ス 油 醤油 砂糖
 みりん

<味噌汁>
 高野豆腐 小松菜
 味噌 だし汁(昆布・
 △□)

<メンチカツ>
 豚肉 玉葱 小麦粉
 パン粉 大豆 片栗
 粉 油

10日(金)
<カレーライス>
 ご飯 豚肉 玉葱 人
 参 ジャがいも セロ
 リー 生姜 にんにく
 りんご グリンピース
 小麦粉 カレー粉 カ
 レールウ ソース ケ
 ヲチャップ 醤油 ワ
 イン オールスパイス
 ナツメグ 塩 こしょ
 う 油 鶏がらスー
 プ

**<小松菜とベーコン
 のサラダ>**
 小松菜 もやし ベー
 コン 酢 醤油 砂糖
 油 ごま



13日(月)
<横割パンズ>
 <ポテトスープ>
 ベーコン 玉葱 人参
 ジャがいも 醤油 鶏
 こしょう ワイン
 がらスープ

**<たらフライ・
 ケチャップソース>**
 たら 片栗粉 パン粉
 大豆 油 ケチャッ
 プ ソース 砂糖 ワ
 イン からし

<アイスクリーム>
 牛乳 砂糖 水あめ
 寒天

14日(火)
<ご飯>
 <マーボー豆腐>
 豆腐 豚肉 長葱 人
 参 にんにく 生姜
 油 醤油 砂糖 味噌
 豆板醤 酒 片栗粉
 ごま油

<ひじき春巻>
 豚肉 竹の子 人参
 ひじき 油 醤油 片
 栗粉 オイスターソー
 ス 砂糖 小麦粉

<おひたし>
 小松菜 もやし 糸か
 つお 醤油

15日(水)
**<レタス入り
 焼豚チャーハン>**
 胚芽米 大麦 醤油
 酒 レタス 豚肉 長
 葱 にんにく 生姜
 人参 玉葱 コーン
 椎茸 ごま油 油

<白花豆コロッケ>
 白花豆 ジャがいも
 バター 片栗粉 小麦
 粉 大豆 油

**<もやしのごま
 サラダ>**
 小松菜 もやし 人参
 醤油 酢 砂糖 味噌
 豆板醤 ごま

16日(木)
**<ミートとズッキーニ
 のスパゲティ>**
 スパゲティ オリーブ
 油 サラダ油 パセリ
 豚肉 玉葱 人参 大
 豆 セロリー にんに
 く スズッキーニ 小麦
 粉 カレー粉 ケチャ
 ヲップ デミグラスソー
 ス ソース 醤油 塩
 こしょう ナツメグ
 ワイン 鶏がらスー
 プ

**<人参とコーン
 のサラダ>**
 ハム 人参 きゅうり
 コーン 醤油 酢 砂
 糖 油

17日(金)
<白飯>
 <さつま汁(鶏)>
 鶏肉 豆腐 酒 さつ
 まいも こんにゃく
 人参 大根 ごぼう
 長葱 油 味噌 だし
 汁(昆布・△□・宗田)

**<揚げ
 ポークシューマイ>**
 豚肉 牛肉 玉葱 大
 豆 醤油 砂糖 小麦
 粉 片栗粉 油

<おかかふりかけ>
 しらす干し 酒 醤油
 砂糖 糸かつお のり
 ごま



21日(火)
<ご飯>
 <豆腐のカレーソース>
 豆腐 豚肉 生姜 にん
 にく 玉葱 人参 グ
 リンピース りんご 油
 小麦粉 カレー粉 醤油
 ケチャップ ソース
 イン 鶏がらスー
 プ

<揚げぎょうざ>
 豚肉 キャベツ 玉葱
 鶏肉 パン粉 大豆 小
 麦粉 片栗粉 生姜 醬
 油 こしょう 油

<たたききゅうり>
 きゅうり 醤油 砂糖
 ごま油 ごま

22日(水)
<冷麦>
 冷麦 油揚げ 椎茸
 がまぼこ きゅうり
 長葱 醤油 砂糖 酢
 みりん だし汁(昆布・
 △□) 一味唐辛子

<フレンチポテト>
 ジャがいも 塩 こし
 ょう 油

<パイン缶>

23日(木)
**<ほうれん草
 ピラフ>**
 胚芽米 バター 大麦
 ワイン ほうれん草
 ベーコン 人参 玉葱
 コーン にんにく 油
 塩 こしょう 醤油

<チキンナゲット>
 鶏肉 大豆 小麦粉
 パン粉 片栗粉 砂糖
 油

<フルーツミックス>
 みかん缶 パイン缶
 黄桃缶 洋梨缶

24日(金)
<スタミナ丼>
 ご飯 豚肉 メンマ
 人参 油 もやし に
 ら 玉葱 りんご 生
 姜 にんにく 豆板醤
 ソース 醤油 砂糖
 片栗粉 ごま ごま油

<味噌汁>
 大根 油揚げ 味噌
 だし汁(昆布・△□)

<冷凍みかん>

