



令和8年（2026年）7月24日
札幌市立中沼小学校
札幌市立札幌北小学校

月	火	水	木	金
〈8・9月予定献立〉 *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。 *使用食材については、裏面をご覧ください。 *「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。 *牛乳（200ml）は毎日つきます。 *給食当番は、清潔なエプロン・三角巾・マスクが必要です。必ず持たせてください。				
8月24日 ハンバーガー キャロットポタージュ パイン缶	25日 ご飯 さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	26日 パスタシーフード トマトソース (えび・イカ・あさり入り) 青のりポテト	27日 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ つぶつぶレモンゼリー	28日 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり
31日背割コッペ 塩ワタンスープ チキンナゲット きなこクリーム	9月1日 ご飯 けんちん汁（醤油） ホッケフライ のりの佃煮	2日 冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 洋梨缶 中沼小5年滝野宿泊学習	3日わかめごはん 味噌汁 レバー入り メンチカツ 中沼小5年滝野宿泊学習	4日 カレーライス 冷凍みかん 中沼小5年振替休業日
7日 角食 レタスいり ミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ いちごジャム	8日 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	9日 冷麦 南瓜の天ぷら 黄桃缶	10日 焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ ナムル	11日 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ
14日 セルフドック (ウインナー) 南瓜ポタージュ ミニトマト	15日 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし	16日 肉うどん ごまだんご 梨 中沼小風の子学級給食なし	17日 エスカロップ コールスロー サラダ	18日 ビビンパプ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	25日 ご飯 豚汁 ひじきぎょうざ ごま和え
28日 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 黄桃缶	29日 ご飯 けんちん汁（味噌） さんまのかば焼き からし和え	30日 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	10月1日 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	2日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 子持ちカラフトししゃも のピリカラ揚げ 磯和え

8月は「野菜摂取強化月間」です！

★野菜を手軽に食べる工夫

- 1、加熱し、かさを減らしたつぷりと食べる。（煮物・おひたしなど）
- 2、野菜の作り置き料理を用意。
- 3、肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- 4、外食では、野菜の多いメニューを選ぶ。

札幌市では、毎月「1日」を「野菜の日」、8月を「野菜摂取強化月間」として、市民の野菜摂取促進に努めています。

地元のを地元で消費する地産地消にもなります。

生活習慣病を予防するためにも、野菜料理は一日に5皿位を目安に食べることを目指しましょう。



夏はおいしい野菜がたくさん♪
旬の野菜をたべよう！

24日(月) <パンバーガー> パン 豚肉 鶏肉 玉葱 大豆 片栗粉 油 ソー ス ケチャップ からし <キャロット ポターージュ> ベーコン 人参 じゃが いも 玉葱 セロリー パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 豆乳 牛乳 ワイン 鶏 がらスープ <パイン缶>	25日(火) <白飯> <さつま汁> 豚肉 豆腐 酒 さつま いも こんにゃく 人參 大根 ごぼう 長葱 油 味噌 だし汁(昆布・ムロ) <野菜春巻> キャベツ 豚肉 ひじき 春雨 玉葱 人參 大豆 小麦粉 オイスターソー ス 醤油 水あめ 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 青のり	26日(水) <パスタシーフード トマトソース> (えび・いか・あさり入り) パスタ オリーブ油 ベー コン いか えび あ さり 玉葱 人參 にん にく 生姜 油 パセリ セロリー 小麦粉 カレ ー粉 ソース ケチャッ プ 醤油 塩 こしょう オレガノ ワイン 鶏が らスープ <青のりポテト> フレンチポテト 油 塩 青のり	27日(木) <ごぼうピラフ> 胚芽米 大麦 バター 塩 ワイン ベーコン ごぼう 玉葱 人參 に んにく コーン パセリ 醤油 油 こしょう <北海道産ブリカツ> プリ 大豆 小麦粉 パ ン粉 油 <つぶつぶ レモンゼリー> レモン 寒天 砂糖	28日(金) <豚ミックス丼> ご飯 豚肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 油 玉葱 竹の子 人參 ビーマン 醤油 砂糖 酒 ごま <味噌汁> 大根 油揚げ 味噌 だし 汁(昆布・ムロ) <たたききゅうり> きゅうり 醤油 砂糖 ご ま ごま油
31日(月) <背割コップ> <塩ワタンスープ> ワンタン 豚肉 人參 ほ うれん草 もやし メンマ 長葱 にんにく 生姜 油 醤油 塩 酒 スープ(鶏 がら 豚骨 昆布 煮干 し) <チキンナゲット> 鶏肉 大豆 パン粉 片栗 粉 おから 油 <きなこクリーム> きなこ 豆乳 砂糖 コー ンスターチ バター	9月1日(火) <ご飯> <けんちん汁> 鶏肉 酒 豆腐 こんに ゃく 人參 大根 ごぼ う 長葱 油 醤油 だし 汁(昆布 宗田 ムロ) 油 <ほっけフライ> ほっけ 小麦粉 パン粉 片栗粉 油 <のりの佃煮> のり ひじき 醤油 酒 みりん 水あめ 砂糖	2日(水) <冷やしラーメン> (海藻入り) ラーメン ハム もやし 胡瓜 人參 わかめ 昆 布 ごま ごま油 醤油 砂糖 からし みりん 酢 だし汁(昆布・ムロ) <きなこポテト> フレンチポテト 油 砂 糖 きなこ 塩 <洋梨缶>	3日(木) <わかめごはん> 胚芽米 大麦 わかめ ごま <味噌汁> 高野豆腐 小松菜 味噌 だし汁(昆布・ムロ) <レバー入り メンチカツ> 牛肉 玉葱 豚肉 豚レ バー 大豆 醤油 ケチ ャップ 油	4日(金) <カレーライス> ご飯 豚肉 玉葱 人參 じゃがいも セロリー 生姜 にんにく りんご 油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ソース ケ チャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう 油 鶏が らスープ <冷凍みかん>
7日(月) <角食> <レタス入り ミネストローネ> ベーコン じゃがいも 玉 葱 人參 レタス マカロ ニ セロリー トマト 油 醤油 ワイン 鶏がらスー プ <白身魚のクラッカー揚げ> たら 酒 小麦粉 卵 パ ン粉 クラッカー 油 <いちごジャム>	8日(火) <キーマカレー> ご飯 豚肉 ワイン 玉 葱 人參 セロリー に んにく 生姜 大豆 パ セリ 油 小麦粉 カレ ー粉 ソース ケチャッ プ 醤油 塩 オールス パイス ナツメグ <小松菜とコーン のサラダ> 小松菜 コーン ごま 醤油 砂糖 酢 油	9日(水) <冷麦> 冷麦 油揚げ 椎茸 醤油 砂糖 酒 かま ぼ こきゅうり 長葱 みりん 酢 だし汁 (昆布・ムロ) <南瓜の天ぷら> 南瓜 小麦粉 卵 油 <黄桃缶>	10日(木) <焼豚チャーハン> 胚芽米 大麦 豚肉 人參 生姜 にんにく コ ーン 椎茸 長葱 ごま油 油 醤油 砂糖 みりん <十勝大豆コロッケ> じゃがいも 大豆 玉葱 小麦粉 カレー粉 油 <ナムル> 小松菜 もやし 人參 酢 醤油 ごま ごま油 一味唐辛子	11日(金) <和風そぼろごはん> ご飯 鶏肉 豆腐 切干 大根 椎茸 ひじき ご ま 生姜 油 ごぼう 人參 味噌 醤油 酒 砂糖 一味唐辛子 <味噌汁> 大根 油揚げ 味噌 だ し汁(ムロ・昆布) <揚げえびシュウマイ> えび 豚肉 白身魚 小 麦粉 大豆 鶏肉 玉葱 醤油 油
14日(月) <セルフドック> パン チキンウインナー (豚肉・鶏肉) ケチャップ からし 砂糖 ソース <南瓜ポターージュ> 南瓜 ベーコン 玉葱 セロリー パセリ 小麦 粉 バター チーズ ス キムミルク 豆乳 牛乳 ワイン 鶏がらスープ <ミニトマト>	15日(火) <ご飯> <マーボー豆腐> 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 油 醤油 酒 味噌 ごま油 人參 長葱 椎茸 砂糖 片栗粉 <ひじき春巻> 豚肉 竹の子 人參 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	16日(水) <肉うどん> うどん 豚肉 油 あげ 人參 椎茸 長葱 ほうれん草 酒 みりん 一味 唐辛子 だし汁 (昆布・ムロ) <ごまだんご> 白玉餅 ごま 砂 糖 塩 <梨>	17日(木) <エスカロップ> 胚芽米 大麦 バター ワ イン パセリ 竹の子 醤 油 豚肉 酒 小麦粉 卵 パン粉 玉葱 人參 生姜 にんにく ケチャップ ト マト デミグラスソース ソース 砂糖 カレー粉 オールスパイス 鶏がらス ープ <コールスローサラダ> キャベツ コーン 人參 酢 砂糖 油	18日(金) <ピピンパフ> ごはん 豚肉 豆腐 メン マ 長葱 生姜 にんにく 油 醤油 砂糖 酒 みり ん ごま油 豆板醤 ほう れん草 人參 もやし ご ま 酢 一味唐辛子 <大豆フレークのすまし汁> 大豆フレーク 豆腐 ほう れん草 長葱 椎茸 醤油 酒 片栗粉 だし汁(昆布・ ムロ) <ブルーベリーゼリー> ブルーベリー 寒天 砂糖
24日(木) <五目ごはん> 胚芽米 大麦 鶏肉 酒 油揚げ 白滝 人參 ごぼう 竹の 子 ひじき 椎茸 グリンピース 油 醤油 砂糖 みりん <味噌汁> 豆腐 なめこ 長葱 味噌 だし汁(ムロ・昆布) <サバの香味揚げ> サバ 生姜 にんにく 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油	25日(金) <ご飯> <豚汁> 豚肉 酒 豆腐 こんにゃく 人參 大根 ごぼう じゃがいも 長葱 油 味噌 だし汁(昆布 宗田 ムロ) <ひじきぎょうざ> キャベツ ひじき 豚肉 鶏肉 長ねぎ 生姜 ほうたて・カキエクス 醤 油 ごま油 砂糖 大豆 小麦粉 片栗粉 油 <ごま和え> 小松菜 白菜 醤油 砂糖 ごま			
28日(月) <背割コップ> <チリコンカン> 豚肉 インゲン豆 玉葱 人參 じゃがいも パセ リ 油 砂糖 トマト デミグラスソース ソー ス 醤油 カレー粉 チ リパウダー オールス パイス ナツメグ 鶏がら スープ <コーンフライ> とうもろこし 牛乳 小 麦粉 砂糖 油 大豆 <黄桃缶>	29日(火) <白飯> <けんちん汁> 鶏肉 酒 豆腐 こんに ゃく 人參 大根 ごぼ う 油 味噌 だし汁(昆 布・ムロ・宗田) <さんまのかば焼き> さんま 片栗粉 小麦粉 油 醤油 砂糖 生姜 ごま <からし和え> 焼き竹輪 ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 か らし	30日(水) <醤油ラーメン> ラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ か まぼこ もやし 人參 玉葱 長葱 ほうれん 草 茎わかめ 醤油 酒 みりん 塩 だし 汁(豚骨・鶏がら・昆布) <フレンチポテト> じゃがいも 油 塩 こしょう <パイン缶>	10月1日(木) <コーンピラフ> 胚芽米 大麦 バター コーン 玉葱 ベーコ ン 人參 パセリ 油 塩 こしょう <ほっけの ごまフライ> ほっけ 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 <小松菜サラダ> 小松菜 春雨 ひじき 醤油 砂糖 ごま油 酢 からし	2日(金) <ご飯> <豆腐のオイスターソース煮> 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 長葱 人參 ビーマン 醤油 砂糖 酒 オイスターソー ス 片栗粉 油 みりん こしょう <ししゃもの ピリカラ揚げ> 子持ちカラフトししゃも 片栗 粉 小麦粉 油 醤油 砂糖 豆板醤 酒 <磯あえ> ほうれん草 もやし 醤油 のり