

7月 給食だよ！ いただきます



令和8年(2026年)7月3日
札幌市立栄北小学校
札幌市立栄南小学校



さっぽろ学校給食フードリサイクル

給食を作る過程で発生する調理くずや残食を堆肥化し、その堆肥を利用して農作物を栽培し、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循環を推進する取組です。平成18年から始まり今年で19年目になります。レタスや玉ねぎ、かぼちゃやブロッコリーなどが栽培され、給食の食材として提供されています。また、堆肥は学校の教材園などにも利用されています。給食を通じて、食や環境を考え、物を大切にする子どもを育てることを目指しています。7月14日の給食は「レタス入り焼豚チャーハン」です。フードリサイクルのレタスを使用します。

給食で7月に使用予定の北海道産野菜

新冠産ピーマン	知内産にら	フードリサイクルレタス
七飯産人参	砂川産きゅうり	給食では地産地消に取り組んでいます。北海道産の野菜を積極的に使っていきます。
恵庭産大根	江別産白菜	
南幌産キャベツ	函館産長ねぎ	
札幌産小松菜	静内産ミニトマト・太陽の瞳	



もうすぐ夏休み！大切にしたい 栄養バランス！！

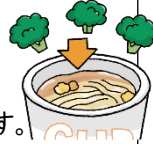
もうすぐ夏休みです。お昼ごはんを自分で作るなど、いろいろな事にチャレンジしてください。家にある食品に少しの工夫



をして、栄養バランスのよい食事を考えてみましょう。

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。



さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



献立カレンダー

【令和8年7月分】	★アレルギー対応除去食対応あり	▲アレルギー対応代替食対応あり		
月	火	水	木	金
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
冷麦(きゅうり入り)	ひじきごはん	ご飯	コッペパン	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
きなこポテト	味噌汁(高野豆腐・小松菜)	豆腐のカレーソース	ベーコンシチュー	小松菜スープ
バナナ	メンチカツ	揚げぎょうざ	もやしのごまサラダ	ひじき春巻
	中濃ソース	たたききゅうり	みかん(冷凍)	きんぴら
油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ /フレンチポテト (既製品) きな粉/バナナ	胚芽精米 米粒麦 ひじき 油揚げ しらたき 人参 グリンピース/高野豆腐 小松菜/メンチカツ(既製品) 中濃ソース	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 /ぎょうざ(既製品) /きゅうり ごま油 白ごま	バラベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズス キムミルク/ほうれん草 もやし ホールコーン 豆板醤 白すりごま/冷凍みかん	バラベーコン 小松菜 春雨 ホールコーン /ひじき春巻き(既製品) /ごぼう 茎わかめ 人参 つきこんにゃく 油揚げ 一味唐辛子
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
ピリカラ冷やしラーメン	レタス入り焼豚チャーハン	スタミナ丼	横割パンズ	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
フレンチポテト	白花豆コロッケ	味噌汁(大根・油揚げ)	ポテトスープ	さつまい
すいか	みかんみかん	キウイフルーツ	釧路産タラフライ(ケチャップソース)	揚げポークシュウマイ
			▲アイスクリーム	
ローズハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 白すりごま 玉ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤/フレンチポテト/すいか	胚芽精米 米粒麦 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油/白花豆コロッケ(既製品)/みかん缶 オレンジジュース	豚肉 メンマ もやし にはら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 /大根油揚げ/キウイフルーツ	バラベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ/釧路産タラフライ(既製品)/アイスクリーム	豚肉 さつまいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 一味唐辛子/ポークシュウマイ(既製品)/小松菜 もやし 生姜
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
	ほうれん草ピラフ	みそカツ丼	背割コッペ	カレーライス
	牛乳	(★とんかつ(卵除去食あり))	(ポークウインナー・チリソース)	牛乳
海の日	チキンナゲット	(みそだれ)		コールスローサラダ
	フルーツミックス	牛乳	牛乳	
		味噌汁	キャロットポタージュ	
		ミニトマト	みかん(冷凍)	
	胚芽精米 米粒麦 バター バラベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン/チキンナゲット(既製品)/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま油 白すりごま/大根 人参/ミニトマト	バラベーコン 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ポークウインナー 玉ねぎ チリパウダー/冷凍みかん	豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース オールスパイス ナツメグ/キャベツ ホールコーン

- *献立は諸事情により変更することもあります。
- *くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。変更することもあります。
- *魚の切身には骨が入っていることがあります。気を付けてよく噛んで食べましょう。
- *調味料など重複するため省略しています。
- *冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。