

給食だより 5月



令和8年(2026年)4月30日
札幌市立中沼小学校
札幌市立札幌北小学校

<予定献立>

月	火	水	木	金
<おねがい> いつも清潔なランチマットを、持たせてください。 また、給食当番はエプロン、三角巾、マスクが必要です。			7日 チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ	8日 豚すき丼 味噌汁 パイン缶
11日 黒コッペ クリームシチュー カレー風味 たらフライ	12日 ご飯 豚汁 ぎょうざ のりの佃煮	13日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	14日 深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ	15日 ご飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ナムル
18日 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ いちごジャム	19日 ハヤシライス コロコロサラダ	20日 味噌ラーメン シナモンポテト ジューシーオレンジ	21日 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	22日 ご飯 豆腐のカレーソース さんまのかば焼き 磯和え
25日 背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶	26日 ご飯 味噌汁 チキンカツ・ソース おひたし	27日 カレーうどん フレンチポテト ミニトマト	28日 わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ	29日 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油づけ

お知らせ

*牛乳は毎日つきます。*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。
*「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。

こんな時 手を洗いましょう!



石けんを使った手洗い



家に帰った時



トイレの後



料理をする前



食事の前



動物に触った時



鼻をかんだ後

①水でぬらす 	②泡立てる 	③手のひら 	④手の甲 	⑤指と指の間
⑥親指 	⑦指先 	⑧手首 	⑨よく水で流す 	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



7日(木) <チキンウイナーライス>
 胚芽米 大麦 バター トマトジュース ワイン チキンウ
 ンナー 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 油 塩
<南瓜コロッケ>
 南瓜 パン粉 ジャがいも 玉葱 スキムミルク 米粉 小麦
 粉 油
<大根サラダ>
 大根 ツナ 人参 きゅうり 醤油 酢 ごま油 砂糖 ごま

8日(金) <豚すき丼>
 ご飯 豚肉 玉葱 白滝 竹の子 たもぎだけ 砂糖
 醤油 酒 みりん ほうれん草
<味噌汁>
 ジャがいも わかめ 長葱 味噌 だし汁(昆布・むろ)
<パイン缶>

11日(月)
<黒コッペパン>
**<クリームシチュー
カレー風味>**
 豚肉 玉葱 ジャがいも
 人参 セロリー パセリ
 小麦粉 バター カレール
 ウ 牛乳 豆乳 チーズ
 スキムミルク カレー粉
 ワイン 鶏がらスープ 塩
 油
<たらフライ>
 たら パン粉 大豆 とう
 もろこし 片栗粉 油
<小松菜サラダ>
 ハム 小松菜 春雨 ひじ
 き 醤油 砂糖 酢 ごま
 ごま油

12日(火)
<ご飯>
<豚汁>
 豚肉 酒 ジャがいも
 豆腐 こんにゃく 人
 参 大根 ごぼう 長
 葱 油 味噌 だし汁
 (昆布 むろ 宗田)
<きょうざ>
 豚肉 鶏肉 キャベツ
 玉葱 小麦粉 片栗粉
 油 生姜 砂糖 醤油
<のりの佃煮>
 のり ひじき 醤油
 砂糖 みりん 酒 水
 あめ

13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 油 ベーコン
 いか えび あさり 玉
 葱 人参 マッシュル
 ム にんにく 生姜 オ
 リーブ油 パセリ セロ
 リー 小麦粉 カレー粉
 ソース ケチャップ 醬
 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

14日(木)
<深川めし>
 胚芽米 大麦 あさり
 生姜 人参 ごぼう 味
 噌 砂糖 醤油 油 葉
 大根 みりん
<味噌汁>
 厚揚げ 小松菜 味噌
 だし汁(昆布・むろ)
**<ちくわのチーズ
つめ揚げ>**
 ちくわ チーズ 小麦粉
 卵 油

15日(金)
<ご飯>
<豆腐のトロトロ煮>
 豆腐 鶏肉 小松菜 長
 葱 人参 生姜 にんに
 く 油 醤油 砂糖 酒
 片栗粉 鶏がらスープ
<うの花コロッケ>
 ジャがいも ごぼう 人
 参 玉葱 おから 砂糖
 ひじき 小麦粉 パン粉
 油
<ナムル>
 ほうれん草 もやし 人
 参 醤油 酢 砂糖 ご
 ま ごま油 一味



18日(月)
<角食>
<イタリアンスープ>
 ベーコン ジャがいも
 人参 玉葱 コーン パ
 セリ マカロニ 醤油
 ワイン こしょう 鶏が
 らスープ
**<ほっけの
オートミールフライ>**
 ほっけ 酒 小麦粉 卵
 オートミール パン粉
 油
<いちごジャム>

19日(火)
<ハヤシライス>
 ご飯 豚肉 玉葱 人
 参 ジャがいも セロ
 リー 生姜 にんにく
 マッシュルーム グリ
 ンピース 油 小麦粉
 カレー粉 ソース ケ
 チャップ デミグラス
 ソース 醤油 ワイン
 オールスパイス ナツ
 メグ 鶏がらスープ
<ココロサラダ>
 ハム 高野豆腐 砂糖
 醤油 酒 みりん 人
 参 きゅうり コーン
 酢 ごま

20日(水)
<味噌ラーメン>
 ラーメン 豚肉 生姜
 にんにく ごま メンマ
 もやし 玉葱 人参 長
 葱 ほうれん草 荳わか
 め 味噌 みりん 鶏
 油 豆板醤 スープ(鶏
 がら・豚骨・煮干し・昆
 布)
<シナモンポテト>
 さつまいも 油 シナモ
 ン 砂糖
**<ジュシー
オレンジ>**

21日(木)
<ピピンバ>
 胚芽米 大麦 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
 生姜 にんにく 豆板醤
 小松菜 もやし ごま
 酢 一味唐辛子
<ひじき春巻>
 豚肉 竹の子 人参 醬
 油 片栗粉 砂糖 酒
 ひじき オイスターソー
 ス 小麦粉 油
<フルーツミックス>
 みかん缶 パイン缶 桃
 缶 洋梨缶

22日(金)
<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 リンゴ 油 小麦粉
 カレー粉 醤油 ケチャッ
 プ ソース ワイン 鶏が
 らスープ
<さんまのかば焼き>
 さんま 酒 片栗粉 小麦
 粉 醤油 砂糖 みりん
 生姜 ごま 油
<磯和え>
 小松菜 もやし 切りのり
 醤油



25日(月)
<セルフドック>
 パン ウィナー(鶏
 肉・豚肉・水あめ) ケチ
 ャップ ソース からし
 ワイン 砂糖
**<コーンクリーム
スープ>**
 ベーコン 玉葱 人参
 パセリ コーン 小麦粉
 牛乳 豆乳 バター チ
 ーズ スキムミルク ワ
 イン 鶏がらスープ 油
<黄桃缶>

26日(火)
<ご飯>
<味噌汁>
 豆腐 なめこ 長葱 味噌
 だし汁(昆布・むろ)
<チキンカツ・ソース>
 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉
 油 ソース
<おひたし>
 ほうれん草 もやし 糸か
 つお 醤油

27日(水)
<カレーうどん>
 うどん 鶏肉 油揚げ
 人参 玉葱 竹の子 ご
 ぼう 椎茸 ほうれん草
 長葱 小麦粉 油 カレ
 ー粉 醤油 砂糖 みり
 ん カレールウ だし汁
 (昆布・むろ)
<フレンチポテト>
 フレンチポテト 油 こ
 しょう
<ミニトマト>

28日(木)
<わかめごはん>
 胚芽米 大麦 酒 炊き
 込みわかめ ごま
<けんちん汁>
 鶏肉 酒 豆腐 こんに
 ゃく 人参 大根 ごぼう
 長葱 油 味噌 だし汁
 (昆布・宗田・むろ)
<サバの香味揚げ>
 さば 生姜 にんにく
 醤油 酒 片栗粉 小麦
 粉 油

29日(金)
**<豆とひき肉の
カレー>**
 ご飯 豚肉 玉葱 人
 参 セロリー 生姜
 にんにく インゲン豆
 パセリ 油 小麦粉
 カレー粉 ソース ケ
 チャップ 醤油 ワイ
 ン オールスパイス
 ナツメグ
<野菜の醤油漬け>
 大根 きゅうり 人参
 醤油 みりん 砂糖
 水あめ 酢

*牛乳は毎日(200cc)つきます。

