



# 給食だよ!

令和8年(2026年)5月29日

札幌市立中沼小学校

札幌市立札幌北小学校

## <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。
- \* 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。
- \* 牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶 中沼小 振替休業日	2日 ご飯 マーボー豆腐 子持ちカラフトししゃものから揚げ おひたし	3日 塩ラーメン フレンチポテト 黄桃缶	4日 コーンピラフ 野菜コロック もやしのごまサラダ	5日 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいもの天ぷら
8日 黒コッペ あさりのチャウダー チキンナゲット コールスローサラダ	9日 ご飯 けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮 札幌北小5年滝野宿泊学習	10日 パスタカレーソース サイコロサラダ 札幌北小5年滝野宿泊学習	11日 たきこみいなり ほっけフライ からし和え 札幌北小5年休み	12日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじきぎょうざ ナムル
15日 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶	16日 ご飯 とり天・天つゆ 味噌汁 磯和え	17日 五目うどん バターポテト みかん(冷凍)	18日 小松菜ピラフ 高野豆腐フライ フルーツミックス	19日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え 札幌北小 遠足
22日 横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ・ケチャップソース 黄桃缶	23日 チキンカレー 大根サラダ	24日 冷やしラーメン 十勝大豆コロック ミニトマト	25日 いりご菜めし 味噌汁 メンチカツ	26日 カオ・ラートナー・ガイ 青梗菜のスープ パイン缶
29日 背割コッペ ワントンスープ 北海道産ブリカツ きなこクリーム 中沼小6年修学旅行	30日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりかりフライ ごま和え 中沼小6年修学旅行	7月1日 冷麦 ごまポテト メロン 中沼小6年休み	2日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 南瓜コロック 札幌北小4年 校外学習	3日 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー

## \* 6月は食育月間

毎月19日は食育の日です。

~身近なことから取り組みましょう~

近年、児童・生徒を取り巻く食環境は日々大きく変化しています。その中で、生きる上での基本となる「食」に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように、食育を推進していくことが求められています。このような背景から、平成17年に「食育基本法」が施行され、令和3年には「第4次食育推進基本計画」が策定されました。この基本計画では、毎年6月が「食育月間」として定められています。

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
食べ物を大切に  
する心、作ってくれた人への  
感謝の  
気持ちを  
育てる。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、3つのスイッチNO!



【体のスイッチON!】

寝ている間に下がった体温が、朝食を食べることで上がり、体が動きます。



【頭のスイッチON!】

睡眠時も脳は働くため、起床時にはエネルギー切れ、朝食で脳にエネルギーを届けましょう。



【おなかのスイッチON!】

朝食後は排便のゴールデンタイムともいわれています。

1日(月)  
＜ツイストパン＞  
＜ほうれん草の  
クリーム煮＞  
ベーコン ほうれん草 玉  
葱 人参 マカロニ 小麦  
粉 バター 牛乳 豆乳  
チーズ スキムミルク ウ  
イン 鶏がらスープ 塩  
こしょう  
＜厚揚げサラダ＞  
厚揚げ 生姜 醤油 酒  
小麦粉 片栗粉 油 キャ  
ベツ きゅうり 人参 酢  
ごま油 ごま  
＜パイン缶＞

8日(月)＜黒コッペ＞  
＜あさりのチャウダー＞  
ベーコン あさり ワイン  
じゃがいも 玉葱 人参  
パセリ 油 塩 こしょう  
小麦粉 バター 牛乳 豆  
乳 チーズ スキムミルク  
鶏がらスープ  
＜コールスローサラダ＞  
キャベツ 人参 コーン  
砂糖 酢 油 こしょう  
からし  
＜チキンナゲット＞  
鶏肉 大豆 パン粉 片栗  
粉 おから 油

15日(月)  
＜ロールパン＞  
＜ポークシチュー＞  
豚肉 玉葱 じゃがいも  
人参 セロリー にんに  
く トマト ソース デ  
ミグラスソース パセリ  
小麦粉 ワイン 鶏がら  
スープ  
＜小松菜とコーンの  
サラダ＞  
小松菜 コーン 油 酢  
砂糖 醤油 ごま  
＜洋梨缶＞

22日(月)  
＜横割パンズ＞  
＜レバー入りハンバー  
グ・ケチャップソース＞  
牛肉 豚肉 豚レバー 玉葱  
大豆 油 ケチャップ ソ  
ース ワイン からし 砂糖  
＜コーンポタージュ＞  
ベーコン コーン じゃがい  
も 玉葱 人参 パセリ 油  
塩 こしょう 小麦粉 バタ  
ー 牛乳 豆乳 チーズ ス  
キムミルク 鶏がらスープ  
＜黄桃缶＞

29日(月)  
＜背割コッペ＞  
＜ワントンスープ＞  
ワントン 豚肉 にんに  
く 生姜 人参 ほうれ  
ん草 もやし メンマ  
醤油 スープ(鶏がら・  
豚骨・昆布・煮干し)  
＜ブリカツ＞  
ブリ パン粉 小麦粉  
大豆 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

2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  
＜ししゃものから揚げ＞  
ししゃも 酒 小麦粉  
片栗粉 砂糖 みりん  
酢 油  
＜おひたし＞  
ほうれん草 白菜 糸か  
つお 醤油

9日(火)＜ご飯＞  
＜味噌けんちん汁＞  
鶏肉 酒 豆腐 こんに  
やく 人参 大根 こぼ  
う 長葱 油 味噌 だ  
し汁(昆布・ムロ)  
＜いわしハンバーグ＞  
いわし たら 大豆 玉  
葱 人参 片栗粉 味噌  
生姜 じゃがいも にん  
にく 砂糖 油  
＜くのり佃煮＞  
のり ひじき 醤油 砂  
糖 みりん 酒 水あめ

16日(火)＜ご飯＞  
＜とり天＞  
鶏肉 酒 醤油 生姜  
にんにく 小麦粉 片栗  
粉 卵 油  
＜味噌汁＞  
じゃがいも わかめ 玉  
葱 味噌 だし汁(昆布・  
ムロ)  
＜磯和え＞  
小松菜 もやし 醤油  
のり  
＜天つゆ＞  
醤油 砂糖 酒 みりん  
片栗粉 だし汁(昆布・ム  
ロ)

23日(火)  
＜チキンカレー＞  
ご飯 鶏肉 ワイン じ  
ゃがいも 玉葱 人参  
セロリー にんにく 生  
姜 りんご 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  
塩 オールスパイス ナ  
ツメグ 鶏がらスープ  
＜大根サラダ＞  
大根 ツナ きゅうり  
人参 酢 砂糖 ごま  
醤油

30日(火)＜ご飯＞  
＜豆腐の  
オイスターソース煮＞  
豆腐 豚肉 玉葱 長葱  
人参 ビーマン にんに  
く 生姜 油 醤油 砂糖 オ  
イスターソース 酒 片  
栗粉  
＜いわしの  
カリカリフライ＞  
いわし 生姜 砂糖 じゃ  
がいも 片栗粉 米粉 油  
＜ごま和え＞  
小松菜 もやし ごま 砂  
糖 醤油

3日(水)  
＜塩ラーメン＞  
ラーメン 豚肉 生姜  
にんにく 醤油 みり  
ん 油 かまぼこ メ  
ンマ もやし 玉葱  
人参 白菜 長葱 ほう  
れん草 わかめ 酒  
スープ(鶏がら・豚  
骨・煮干し・昆布)  
＜フレンチポテト＞  
じゃがいも 油 塩  
こしょう  
＜黄桃缶＞

10日(水)  
＜パスタ  
カレーソース＞  
パスタ 豚肉 にんにく  
玉葱 人参 大豆 パセ  
リ セロリー 小麦粉  
カレー粉 ケチャップ  
デミグラスソース ソ  
ース トマト 醤油 塩  
こしょう オールスパ  
イス ナツメグ 鶏がら  
スープ  
＜サイコロサラダ＞  
ハム 人参 きゅうり  
コーン 醤油 酢 砂糖  
ごま油 からし

17日(水)  
＜五目うどん＞  
うどん 鶏肉 かまぼ  
こ 人参 ごぼう ほう  
れん草 長葱 椎茸  
醤油 砂糖 酢 みり  
ん だし汁(昆布・ムロ)  
一味唐辛子  
＜バターポテト＞  
じゃがいも バター  
砂糖 牛乳 スキムミ  
ルク 塩  
＜冷凍みかん＞

24日(水)  
＜冷やしラーメン＞  
ラーメン ハム もやし  
きゅうり コーン 人参  
ごま ごま油 醤油 砂  
糖 からし みりん 酢  
だし汁(昆布・ムロ)  
＜十勝大豆コロッケ＞  
じゃがいも 大豆 玉葱  
小麦粉 砂糖 カレー粉  
コーンスターチ 油  
＜ミニトマト＞

7月1日(水)  
＜冷麦＞  
冷麦 油揚げ 椎茸  
かまぼこ きゅうり  
長葱 醤油 砂糖  
酢 みりん だし汁  
(昆布・ムロ) 一味  
唐辛子  
＜ごまポテト＞  
じゃがいも ごま  
砂糖 塩  
＜メロン＞

2日(木)  
＜鶏ごぼうごはん＞  
胚芽米 大麦 酒 鶏肉  
焼き豆腐 生姜 ごぼう  
人参 油揚げ 醤油 油  
味噌 砂糖 みりん ご  
ま  
＜味噌汁＞  
小松菜 たもぎ茸 玉葱  
味噌 だし汁(昆布・ム  
ロ)  
＜南瓜コロッケ＞  
南瓜 パン粉 じゃがい  
も 玉葱 スキムミルク  
米粉 小麦粉 油

4日(木)  
＜コーンピラフ＞  
胚芽米 大麦 ベーコン  
バター ワイン コーン  
玉葱 人参 パセリ 油  
＜野菜コロッケ＞  
じゃがいも 豚肉 玉葱  
コーン スキムミルク  
グリンピース 醤油 砂  
糖 小麦粉 パン粉 ご  
ま 油  
＜もやしの  
ごまサラダ＞  
小松菜 もやし 人参  
ごま 豆板醤 醤油 砂  
糖 酢 酒 味噌

11日(木)  
＜たきこみいなり＞  
胚芽米 大麦 油揚げ  
人参 椎茸 ひじき  
のり 醤油 砂糖 酢  
ごま  
＜ほっけフライ＞  
ほっけ 酒 パン粉  
小麦粉 卵 油  
＜からし和え＞  
ハム 小松菜 キャベ  
ツ 醤油 砂糖 から  
し

18日(木)  
＜小松菜ピラフ＞  
胚芽米 大麦 バター  
塩 ワイン ベーコン  
玉葱 人参 にんにく  
コーン 小松菜 醤油  
油 こしょう  
＜高野豆腐フライ＞  
高野豆腐 醤油 砂糖  
酒 みりん カレー粉  
小麦粉 ごま 卵 パン  
粉 油  
＜フルーツミックス＞  
みかん缶 パイン缶 黄  
桃缶 洋梨缶

25日(木)  
＜いきりこ菜めし＞  
胚芽米 大麦 しら  
す干し 小松菜 ご  
ま 酒  
＜味噌汁＞  
豆腐 なめこ 味噌  
だし汁(昆布・ム  
ロ)  
＜メンチカツ＞  
豚肉 玉葱 小麦粉  
パン粉 醤油 砂糖  
大豆 油

2日(木)  
＜鶏ごぼうごはん＞  
胚芽米 大麦 酒 鶏肉  
焼き豆腐 生姜 ごぼう  
人参 油揚げ 醤油 油  
味噌 砂糖 みりん ご  
ま  
＜味噌汁＞  
小松菜 たもぎ茸 玉葱  
味噌 だし汁(昆布・ム  
ロ)  
＜南瓜コロッケ＞  
南瓜 パン粉 じゃがい  
も 玉葱 スキムミルク  
米粉 小麦粉 油

5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 人参  
味噌 醤油 酒 砂糖 一  
味唐辛子  
＜味噌汁＞  
キャベツ 油揚げ 味噌  
だし汁(昆布・ムロ)  
＜さつまいもの天ぷら＞  
さつまいも 卵 小麦粉  
塩 油

12日(金)  
＜ご飯＞  
＜スンドゥブチゲ＞  
豆腐 豚肉 生姜 にん  
にく 豆板醤 油 醤油  
酒 味噌 ごま油 あさ  
り 人参 玉葱 えのき  
たけ にら スープ(鶏が  
ら・昆布・煮干し)  
＜ひじきぎょうざ＞  
豚肉 鶏肉 キャベツ  
ひじき 長葱 ごま 大  
豆 小麦粉 片栗粉 ほ  
たて・かきエキス 油  
＜ナムル＞  
ほうれん草 もやし 人  
参 醤油 酢 砂糖 一  
味唐辛子 ごま ごま油

19日(金)  
＜かき揚げ丼＞  
(えび入り)  
ご飯 えび あさり 桜エ  
ビ 玉葱 人参 ごぼう  
春菊 ひじき 卵 小麦粉  
油 醤油 砂糖 酒 みり  
ん だし汁(昆布・ムロ)  
＜味噌汁＞  
豆腐 わかめ 長葱 味噌  
だし汁(昆布・ムロ)  
＜生姜和え＞  
小松菜 白菜 生姜 醤油  
酒

26日(金)  
＜カオ・ラートナー・  
ガイ＞  
ご飯 鶏肉 醤油 酒 小  
麦粉 片栗粉 玉葱 ピー  
マン 小葱 オイスターソ  
ース ナンブラー 砂糖  
コーンスターチ 一味唐辛  
子 鶏がらスープ  
＜青梗菜のスープ＞  
ベーコン 青梗菜 春雨  
コーン 醤油 塩 こしょ  
う 酒 鶏がらスープ だ  
し汁(昆布・ムロ)  
＜パイン缶＞

3日(金)  
＜タコライス＞  
ご飯 豚肉 大豆 ワイン  
玉葱 人参 生姜 にんに  
く コーン レタス 油 小麦粉  
カレー粉 ソース トマト  
チリパウダー オールスパ  
イス  
＜わかめスープ＞  
わかめ 豆腐 長葱 椎茸  
醤油 みりん 酒 ごま ご  
ま油 だし汁(昆布・ムロ)  
＜パインゼリー＞  
パイン 砂糖 ゲル化剤