



令和8年(2026年)7月23日発行

札幌市立手稲宮丘小学校

8・9月号



やさい 野菜をしっかりと食べよう!

おとなは350g以上
3・4年生は280g
の野菜が目標です!

もうすぐ夏休みに入ります。学校がお休みの間も、朝・昼・夜の食事で野菜を食べることを意識して、健康に過ごしましょう。

8月31日の「野菜(831)の日」の給食には、1日にとりたい野菜の量の半分が食べられる「野菜カレー」が出ます。※1 さらに9月の給食では、西区の小松菜や、手稲区・石狩でとれた大浜みやこかぼちゃなど、地元の野菜を使ったメニューが登場します。

家でも給食でも野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう!

野菜を食べるとよいこと

① 体の調子を整える



② おなかスッキリ



③ 病気を防ぐ



★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。

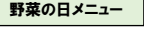
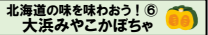
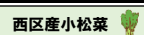
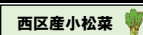
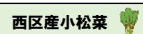
★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
24 始業式 ぶたミックスどん みそしる(だいこん・あぶらあげ) すいか	25 6年生校外学習 給食なし ミート&ズッキーニのスパゲティ あおのりポテト	26 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	27 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	28 3年生校外学習 給食なし くろコッパパン しおワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし
精白米・豚肉・しょうが・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/大根・油揚げ・むろあじ・昆布/すいか	スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・鶏がらスープ/【既製品 フレンチポテト・じゃがいも】・青のり	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/【既製品 いわしのカリカリフライ・まいわし・とうもろこし・でん粉・しょうが・じゃがいも・玄米粉・米粉】/【既製品 つぶつぶレモンゼリー・レモン・寒天】	精白米・豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田節・昆布/【既製品 野菜春巻・キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・オイスターソース・小麦粉・でん粉】/しらす干し・かつお節・のり・青のり・ごま	黒コッパパン/ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/【既製品 鉄腕チキンナゲット・鶏肉・植物性たん白・パン粉・でん粉・おから・小麦粉・とうもろこし粉・クラッカー粉】/とうもろこし



★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
31  やさいカレー たたききゅうり	9/1 かいそういりひやしラーメン きなこポテト れいとうみかん	2 5年生滝野宿泊学習 給食なし わかめごはん みそしる(こうどうふ・こまつな) レバーいりメンチカツ	3 5年生滝野宿泊学習 給食なし ごはん けんちんじる ほっけフライ のりのつくだに	4 5年生休業日 給食なし ハンバーガー (よこわりパンズ・ハンバーグ) キャロットポタージュ パインかんづめ
精白米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレー・トマト缶詰・ケチャップ・鶏がらスープ/きゅうり・ごま油・ごま	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま・茎わかめ・昆布・むろあじ【既製品 フレンチポテト:じゃがいも】・きな粉/冷凍みかん	胚芽米・大麦・わかめ・ごま/高野豆腐・小松菜・むろあじ・昆布/【既製品 レバー入りメンチカツ:牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・でん粉・大豆たん白・ケチャップ・パン粉・小麦粉・でん粉】	精白米・鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田節/【既製品 ホッケフライ:ほっけ・パン粉・小麦粉・でん粉・ライ麦粉】/のり・ひじき	横割パンズ/【既製品 ハンバーグ:鶏肉・豚肉・玉ねぎ・植物性たん白・でん粉】・ケチャップ/ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/パイン缶詰
7 ビビンパプ だいずフレクのすましじる アイスクリューム	8  ひやむぎ かぼちゃのてんぷら ミニトマト	9 ごもくごはん みそしる(とうふ・なめこ) サバのこうみあげ	10 ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ	11  かくしよく いちごジャム レタスいりミネストローネ しろみざかなのハーブフライ
精白米・豚肉・焼き豆腐・メンマ・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油/大豆の華フレク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉・むろあじ・宗田節・昆布/【既製品 アイスクリューム:牛乳・寒天】	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布/かぼちゃ・小麦粉・卵/ミニトマト	胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布/さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉	精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉/子持ちカラフトししゃも(カペリン)・片栗粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・のり	角食/【既製品 いちごジャム:いちご】/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ・ケチャップ/子持ちカラフトししゃも/真だら・にんにく・パセリ・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ
14  キーマカレー こまつなとコーンのサラダ	15 にくうどん ごまだんご パインかんづめ	16 やきぶたチャーハン こうどうふのフライ バナナ	17  ごはん ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ	18 ロールパン チリコンカン コーンフライ りんごかんづめ
精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ/小松菜・コーン・ごま	ソフトめん・豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまご茸・むろあじ・昆布/白玉もち・ごま/パイン缶詰	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/バナナ	精白米/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・むろあじ・宗田節・昆布/【既製品 ひじき入りぎょうざ:キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・しょうが・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉】/小松菜・白菜・ごま	ロールパン/豚肉・いんげん豆(金時・手亡)・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・パセリ・ケチャップ/トマトピューレ・デミグラスソース・カレー粉・鶏がらスープ/【既製品 コーンフライ:とうもろこし・パン粉・牛乳・小麦粉・全粉乳】/りんご缶詰
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 スープカレー フルーツミックス 精白米・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・カレー粉・トマト缶詰・鳥がら・煮干し・昆布/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・洋梨)	25 くらコッパパン あさりのチャウダー だいこんサラダ プルーン 黒コッパパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油/プルーン
28 ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし	29 しょうゆラーメン フレンチポテト なし	30  コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ	10/1 わふうそぼろごはん みそしる(だいこん・あぶらあげ) あげえびシュウマイ	2 セルフドック (せわりコッパ・ウイナー) かぼちゃのポタージュ おうとうかんづめ
精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・ごま油・片栗粉/【既製品 ひじき春巻:たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・でん粉・オイスターソース・小麦粉】/小松菜・もやし・かつお節	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布/【既製品 フレンチポテト:じゃがいも】/梨	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油	精白米・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん/大根・油揚げ・むろあじ・昆布/【既製品 えびシュウマイ:玉ねぎ・いりだし・すり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉】	背割コッパパン/【既製品 チキンウイナー:鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白】・ケチャップ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/黄桃缶詰