

給食だより

令和8年(2026年)6月30日

札幌市立前田北中学校
札幌市立手稲西中学校
札幌市立星置中学校

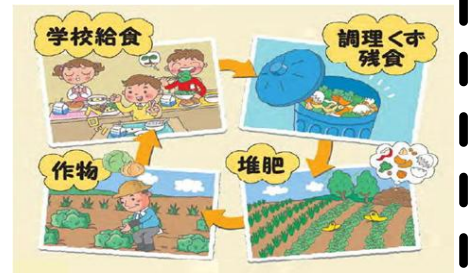
今学期もあと一月となりました。今年はいまのところ、食中毒警報が出たものの、例年より暑過ぎず過ごしやすい日が続いております。熱中症による救急搬送のニュースなども目にします。引き続き体調管理に注意して過ごしましょう。



さっぽろ学校給食フードリサイクルとは、札幌市教育委員会と環境事業部、農政部が連携して、子どもの食育や環境教育を推進するために行っている事業です。

市内の学校で、給食調理時に出る野菜くずや給食の残りを生ごみリサイクルセンターに運び、そこで発酵させて「堆肥(たいひ)」をつくります。その堆肥を農家に運び、肥料として野菜作りに活用します。そうして育った野菜を学校給食で使う。これが「学校給食フードリサイクル」の流れです。

7月15日(水)の「レタス入り焼き豚チャーハン」は、フードリサイクルの札幌産レタスを使ったメニューです。その日の朝に収穫されたものが、学校に届けられます。9月にもレタス、10月には玉ねぎ、じゃが芋も使用する予定です。また、調理くず、残飯からできた堆肥は、学校の教材園などでも使用されています!



月		火		水		木		金	
				1	719kcal	2	764kcal	3	779kcal
				チキンライス コーンフライ フルーツミックス		ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ ミニトマト		角食 レタス入りミネストローネ はんぺんのチーズフライ きなこクリーム	
6	746kcal	7	765kcal	8	720kcal	9	820kcal	10	784kcal
スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パン		ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト 冷凍みかん		たきこみいなり 国産大豆豆腐ハンバーグ からし和え ミニトマト		ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり		横割パンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 洋なし缶	
13	847kcal	14	727kcal	15	782kcal	16	756kcal	17	744kcal
和風そばろごはん 味噌汁 星のコロッケ		冷やしラーメン きなこポテト ヨーグルト		レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス		ご飯 豚汁 ホキフライ しょうが和え		背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック パン	
20	海の日	21	744kcal	22	733kcal	23	798kcal	24	終業式
		冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ すいか		コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 洋なし缶		カレーライス 小松菜とコーンのサラダ			

7月1日(水) チキンライス 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター トマトジュース 白ワイン 鶏肉 白ワイン たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ 黒こしょう 冷凍コーンフライ	7月2日(木) ご飯 厚揚げのカレーソース 厚揚げ 豚肉 豚レバーチップ シナモン カレー粉 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 小濃ソース 醤油 黒こしょう 鶏がらスープ 冷凍揚げびんシュウマイ ミニトマト	7月3日(金) 角食 レタス入りミネストローネ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶 セロリー ケチャップ 醤油 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら はんぺんのチーズフライ はんぺん 小麦粉 全卵 粉チーズ パン粉 きなこクリーム 豆乳 きな粉 きび砂糖 コーンスターチ バター	7月6日(月) スタミナ丼 白飯 豚肉 メンマ にんじん もやし にんじん にら 醤油 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま チンゲン菜のスープ ベーコン チンゲンツアイ 緑豆はるさめ ホールコーン 醤油 黒こしょう 鶏がらスープ 昆布 むろあじ パイン	7月7日(火) ミートとズッキーニのスパゲティ スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリー 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 ウスターソース 中濃ソース 醤油 黒こしょう ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ 青のりポテト フレンチポテト 黒こしょう 青のり 冷凍みかん	7月8日(水) たきこみいなり 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 上白糖 穀物酢 昆布 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 白ごま あまのり 国産大豆豆腐ハンバーグ 冷凍国産大豆使用豆腐ハンバーグ 醤油 きび砂糖 かたくり粉 からし和え ハム ほうれんそう もやし 醤油 きび砂糖 からし ミニトマト	7月9日(木) ご飯 豆腐のカレーソース 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご 小麦粉 カレー粉 カレールウ 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 黒こしょう 鶏がらスープ 冷凍揚げボークシュウマイ たたききゅうり きゅうり 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	7月10日(金) 横割パンズ イタリアンスープ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ 醤油 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら メンチカツバーガー 冷凍メンチカツ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン 黒こしょう 鶏がらスープ 冷凍揚げボークシュウマイ からし スライスチーズ 洋なし缶
---	---	---	--	---	--	---	---

7月13日(月) 和風そぼろごはん 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう にんじん 赤みそ きび砂糖 油揚げ ひじき 醤油 唐辛子 味噌汁 厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 冷凍星のコロッケ	7月14日(火) 冷やしラーメン ソフトラーメン ハム もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごま 醤油 きび砂糖 からし むろあじ 昆布 きなこポテト フレンチポテト きな粉 きび砂糖 ヨーグルト	7月15日(水) レタス入り焼豚チャーハン 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油 黒こしょう ちくわチーズつめ揚げ 白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 フルーツミックス パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	7月16日(木) ご飯 豚汁 豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 白みそ 赤みそ 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 冷凍ホキフライ しょうが和え こまつな もやし しょうが 醤油	7月17日(金) 背割コッペ コーンクリームスープ ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ 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 白ワイン 白こしょう 鶏がらスープ セルフドック ボークウインナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン パイン	7月21日(火) 冷やしきつねうどん ソフトめん 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 だし汁 ほうれんそう 長ねぎ 醤油 きび砂糖 穀物酢 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 冷凍白花豆コロッケ すいか	7月22日(水) コーンピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ 黒こしょう 冷凍かぼちゃチーズフライ 洋なし缶	7月23日(木) カレーライス 白飯 鶏肉 黒こしょう カレー粉 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シナモン オールスパイス 鶏がらスープ 小松菜とコーンのサラダ ハム こまつな ホールコーン 白ごま きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう
---	---	--	--	---	--	---	--

札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています！応募者全員に**参加賞**、入賞した方には表彰状と**素敵な副賞**を贈ります。皆さんのとっておきのお弁当をお待ちしています！

【応募資格】
札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
※1人1つのお弁当を応募してください。
【募集期間】
令和8年6月19日(金)～9月7日(月)



詳細については
下記二次元バーコード
よりご確認ください。



令和7年度 札幌市長賞
思春期の肌悩みに「腸活弁当」

担当：ウエルネス推進部ウエルネス推進課
食育・健康管理担当係

- ・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。
- ・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。
- ・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。
- ・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。