

8月9月 給食だより

家庭数配付

令和8年（2026年）7月24日
札幌市立屯田小学校

いよいよ夏休みが始まります。暑い日が続きますが、夏バテにならないように、夏休み中も生活リズムを崩さず過ごしてほしいと思います。下記の夏の食事のポイントを参考に、暑さに負けずに夏休みを楽しみましょう！



夏の食事のポイント



な っが旬の食べ物を取り入れよう！ 	つ めたいものはほどほどに！ 	や さいやくだものをたっぷりと！ 	す ききらいの克服にチャレンジ！
み んなに大切、朝ごはん！ 	の もう、牛乳1日2杯！ 	しょく じをよくかんで食べよう！ 	じ かんをきめて1日3食！

8・9月の献立表

月	火	水	木	金
24 冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 洋なし缶 ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・茎わかめ・昆布・酒・酢/フレンチポテト・油・きなこ/洋梨缶	25 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ 米・大麦・酒・炊きこみわかめ・ごま/凍り豆腐・小松菜/レバー入りメンチカツ・油	26 ごはん しょうゆけんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮 ご飯/鶏肉・酒・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/日本海産ホッケフライ・油/もみのり・ひじき・酒・水餃	27 よこわりパンズ キャロットポタージュ 揚げハンバーグ パイン缶 横割りパンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・油・ケチャップ・ウスターソース・ワイン・からし/パイン缶	28 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ ご飯/豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/野菜春巻(ひじき入)・油/しらす干し・酒・糸かつお・のり・青のり・ごま

8・9月の献立表

月	火	水	木	金
8/31 パスタシーフード トマトソース 野菜サラダ	9/1 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	2 野菜カレー 冷凍みかん	3 黒コッペパン 塩ワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	4 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり
ソフトパスタ・ベーコン・えび・ワイン・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ソース（ウスター、中濃）・鶏がらスープ/ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ	米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油/いわしのカリカリフライ・油/つぶつぶレモンゼリー	ご飯・豚肉・ワイン・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カールウ・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・鶏がらスープ/冷凍みかん	黒コッペパン/ワントン・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油/鉄腕チキンナゲット・油/とうもろこし	ご飯・豚肉・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま油・ごま
7 冷麦(きゅうり入り) かぼちゃの天ぷら パイン缶	8 五目ごはん みそ汁 サバの香味揚げ	9 6年生給食なし ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	10 6年生給食なし せわりコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶	11 6年生給食なし ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え
ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・酒・つと・きゅうり・長ねぎ・酢/かぼちゃ・小麦粉・卵・油/パイン缶	米・大麦・酒・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・油/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・生姜・にんにく・酒・小麦粉・片栗粉・油	ご飯/豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油/ひじき入りぎょうざ・油/小松菜・白菜・ごま	せわりコッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ/チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・からし・ワイン/黄桃缶	ご飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・オイスターソース・酒・片栗粉/カラフトししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・油・豆板醤/ほうれん草・もやし・のり
14 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	15 エスカロップ ナムル	16 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	17 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	18 和風そぼろごはん みそ汁 揚げえびシュウマイ
ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ/フレンチポテト・油/パイン缶	米・大麦・バター・ワイン・竹の子・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・ソース（中濃・デミグラス）・カレー粉・鶏がらスープ/ほうれん草・もやし・人参・酢・ごま油・ごま	ご飯・豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ソース（ウスター、中濃）・トマト缶・ケチャップ/小松菜・ホールコーン・ごま・油・酢	角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・ワイン・鶏がらスープ/真たら・にんにく・ワイン・パセリ・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・油/いちごジャム	ご飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・生姜・油・ごぼう・人参・酒/大根・油揚げ/えびシュウマイ・油
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 3年生給食なし コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨	25 ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー
			コッペパン/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・油・ケチャップ・トマトピューレ・ソース（デミグラス、ウスター、中濃）・カレー粉・鶏がらスープ/コーンフライ・油/梨	ご飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・酒・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・酢/大豆フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・酒・片栗粉/ブルーベリーゼリー
28 肉うどん ごまだんご 巨峰	29 2年生給食なし コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	30 スープカレー フルーツミックス	*牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *価格や市場への入荷状況により野菜や果物が変更になる場合もありますのでご了承ください。 *下段は主に使用している食材を表示しています。 *調味料類は省略しています。 *海藻・小魚にはえび・かになどの稚魚などが混じることがあります。	
ソフト麺・豚肉・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・酢/白玉もち・ごま/ぶどう	米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油/ほっけ・酒・小麦粉・卵・パン粉・ごま油/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・酢・ごま油	ご飯・鶏肉・ワイン・にんにく・オリーブ油・じゃがいも・かぼちゃ・油・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・カレー粉・トマト缶/果物缶詰（みかん・パイン・りんご・黄桃・なし）		