






# 7・8月 給食だより

令和8年7月3日 札幌市立豊平小学校  
札幌市立東山小学校

## 7月のよていにこんだて (7月6日から)

- \*牛乳は毎日つきます。\*パンには卵、乳、小麦が使われています。(ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。) ソフトめん(うどん)、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。(めんは卵、乳不使用です。)
- \*小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。
- \*調味料類、だし類は食材表から除いています。
- \*冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いいたします。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ メロン  <small>米 大麦 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース サラダ油 ごま油 /白花豆コロッケ 揚げ油/メロン</small>	ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたぎきゅうり  <small>白飯/豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ /ぎょうざ 揚げ油/きゅうり ごま油 白ごま/</small>	せわりコッペ キャロットポタージュ セルフドック (ウイナー) バナナ  <small>背割コッペパン/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /チキンウイナー ケチャップ /バナナ</small>	スタミナどん みそしる れいとうみかん  <small>白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやしにら たまねぎりんご 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/だいこん 油揚げ みそ/冷凍みかん</small>	かいこうきねん日  
13日 ひじきごはん みそしる メンチカツ  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             わしょくの たっじん メニュー           </div> 	14日 ごはん マーボーとうふ ひじきはるまき おひたし  <small>白飯/豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ みそ ごま油 トウバンジャン かたくり粉/ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 系かつお/</small>	15日 ツイストパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん  <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             清田区産 ポーラスターほうれん草           </div> 	16日 とりてんどん みそしる いそあえ  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             豊平小 にれのきなし           </div>	17日 ミートとズッキーニの スパゲティ にんじんとコーンのサラダ  <small>スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚ひき肉 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 揚げ油 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース /ハム にんじん きゅうり ホールコーン サラダ油/</small>
20日  うみの日  	21日 カレーライス こまつなとベーコンのサラダ  <small>白飯 豚肉 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 グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ /ベーコン こまつな もやし サラダ油 白ごま/</small>	22日 よこわりパンズ ポテトスープ たらフライ アイスクリューム  <small>横割パンズ/ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ/釧路産たらフライ 揚げ油 ケチャップ /アイスクリーム</small>	23日 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス  <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             清田区産 ポーラスターほうれん草           </div> 	24日 ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか  <small>ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 白すりごま みそ たまねぎ しょうが にんにく トウバンジャン /フレンチポテト 揚げ油 きな粉 /すいか</small>

ちゅういほう

# ゴックントラブル注意報!?

なに

## のどが乾いたとき何を飲みますか?

「のどが渇く前に飲む」<sup>かわ まえ の</sup> こまめな水分補給を心がける!

ふだんは…

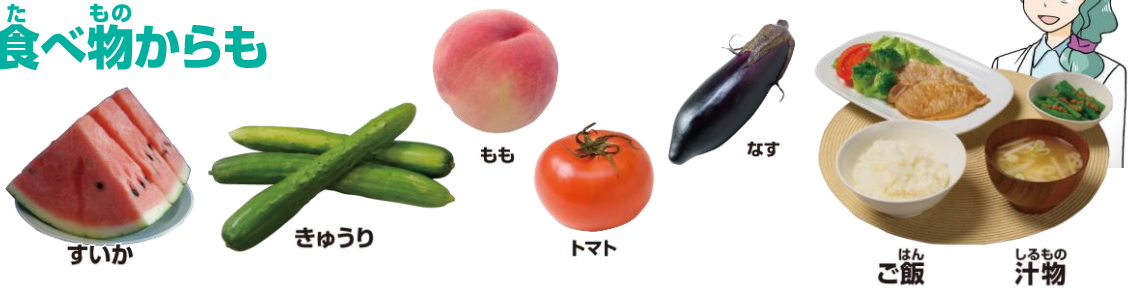


あせ 汗をたくさんかいたとき



しょくじからとる すいぶんも たいせつです。

た もの 食べ物からも



## 8月のよていにこんだて (8月24日~9月4日)

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ  <small>米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな みそ /レバー入りメンチカツ 揚げ油/</small>	ごはん けんちんじる ホッケフライ のりのつくだに  <small>白飯/鶏肉 豆腐 つきこんやくにんにく だし だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 /日本海産ホッケフライ 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ/</small>	よこわりパンズ キャロットポターージュ ハンバーガー プラム  <small>横割パンズ/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /ハンバーグ 揚げ油 ケチャップ /すもも</small>	やさいカレー れいとうみかん  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">東山小4年生なし</div>	ひやしラーメン きなこポテト パインかん  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">東山小6年生なし</div>
ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ つぶつぶレモンゼリー  <small>米 大麦 バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 /いわしのかりかりフライ 揚げ油/つぶつぶレモンゼリー</small>	ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">東山小なし</div>	くらコッパン しおワントンスープ チキンナゲット とうもろこし  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">東山小2年生とひまわり学級が、とうもろこしの皮をむきます</div>	ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">豊平小4年生なし</div>	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト  <small>ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざく 粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン サラダ油 白ごま/だいこん 油揚げ みそ/きゅうり ごま油 白ごま/</small>
<small>米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな みそ /レバー入りメンチカツ 揚げ油/</small>	<small>白飯/鶏肉 豆腐 つきこんやくにんにく だし だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 /日本海産ホッケフライ 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ/</small>	<small>横割パンズ/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /ハンバーグ 揚げ油 ケチャップ /すもも</small>	<small>白飯 豚肉 たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ リンごしょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールー トマト缶詰 ケチャップ シナモン /冷凍みかん</small>	<small>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 むきえび たんざく 刻み昆布 /フレンチポテト 揚げ油 きな粉 /パイン缶詰</small>
<small>米 大麦 バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 /いわしのかりかりフライ 揚げ油/つぶつぶレモンゼリー</small>	<small>白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/野菜春巻(ひじき入) 揚げ油/しらす干し 系かつお 切りのり 青のり 白ごま/</small>	<small>黒コッパン/ワンタン皮 豚肉 ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 /鉄腕チキンナゲット 揚げ油/とうもろこし/</small>	<small>白飯 豚肉 ももしょうが 厚揚げ かつくり 粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン サラダ油 白ごま/だいこん 油揚げ みそ/きゅうり ごま油 白ごま/</small>	<small>ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざく 粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ にんじん 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 トマト缶詰 オレガノ /フレンチポテト 揚げ油 青のり/</small>