ランチタイム 8月 9月

令和８年８・９月
広葉中学校給食調理場
Tel ３７６-８３７１

もしもに備える！ 防災給食 の取り組み

１９２３年９月１日に発生した関東大震災の教訓を忘れず、災害への備えを見直す機会とするために、毎年９月１日は「防災の日」とされています。北広島市の中学校給食では、「生徒の防災意識の向上」や「災害の備えを図る」目的として防災給食を提供しています。

今年度は、平常時に小学校の給食を提供している防災食育センターのおにぎり成型機を活用した「おにぎり」、備蓄している乾燥野菜や顆粒味噌を使用した「防災味噌汁」、自衛隊の炊き出しで提供されることのある「ザンギ」、支援物資を想定した「冷凍みかん」を９月１１日（金）の防災給食として提供予定です。食べ物の大切さ、災害の備えについて考える機会にしましょう。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

8月31日は「野菜の日」

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

8月 献立表

2026年

● 今月の平均栄養価 ●
たんぱく質：31.3ｇ
脂 質：24.7ｇ
塩 分：3.5ｇ

8･9月の北広島産野菜
大根　ブロッコリー

北広島市広葉中学校給食調理場

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
24 月	ポークカレー	麦ご飯 小麦粉 じゃがいも 菜種油	豚肉 チーズ 牛乳 大豆	人参 玉葱 生姜 にんにく トマト
	大根サラダ	きび和糖 ごま油	まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	**大根** きゅうり 人参
898 kcal	冷凍パイン			パイン
25 火	冷　麦	冷麦 きび和糖	つと(たらすりみ) 鶏肉	椎茸 長葱 人参 ほうれん草
	イカメンチカツ	菜種油 パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	イカ	キャベツ 人参 生姜 にんにく
787 kcal	五目きんぴら	菜種油 きび和糖 ごま油	豚肉	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく
26 水 おはなし給食	ホットケーキ はちみつ&マーガリン（個袋）	ホットケーキ（卵・乳使用） はちみつ バター 菜種油		
	ミートボール入り ミネストローネ	大豆油 でん粉 マカロニ 水あめ	鶏肉 豚肉 手亡豆	人参 キャベツ パセリ にんにく トマト 玉葱
	ガーリックチキン	でん粉 きび和糖 菜種油	鶏肉	にんにく
760 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ ドレッシング（乳・ごま・りんご使用）	魚肉ソーセージ	きゅうり 玉葱 人参

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
27 木	わかめご飯	ご飯 水あめ	わかめ	
	豚　汁	菜種油 じゃがいも	豚肉 味噌 豆腐	**大根** ごぼう 玉葱 こんにゃく 人参 しめじ 長葱 生姜
	ほっけフライ ソース（個袋）	菜種油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ほっけ	
787 kcal	たたききゅうり	きび和糖 ごま油 ごま		きゅうり
28 金		市内新人戦		
31 月	ご　飯	ご飯		
	白菜と油揚げの味噌汁		味噌 油揚げ	白菜 長葱 人参
	和風ハンバーグ	パン粉 きび和糖 ごま でん粉	豚肉 鶏卵 牛乳 ひじき	玉葱
812 kcal	大根のべっこう煮	菜種油 きび和糖	豚肉	**大根** 人参

◎ 牛乳は毎日つきます。
◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

おはなし給食

いろいろな本に登場する料理や食べ物を味わう給食です。小中学校の図書司書と連携して献立を考え、本の紹介をしていきます。
第５回は「しろくまちゃんのホットケーキ」にちなんで「ホットケーキ」を８月２６日（水）の給食に提供予定です。楽しみにしていてください。

9月 献立表

2026年

● 今月の平均栄養価 ●
たんぱく質：32.9ｇ
脂　質：25.9ｇ
塩　分：3.2ｇ

8･9月の北広島産野菜
大根　ブロッコリー

北広島市広葉中学校給食調理場

献立名	主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 火 スパゲティナポリタン	スパゲティ 菜種油 バター	ウインナー	人参 玉葱 トマト パセリ しめじ
焼き栗コロッケ	栗 じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 菜種油 水あめ		
809 kcal 甘夏ゼリー和え	砂糖		夏みかん果汁 甘夏柑 りんご果汁 パイン
2 水 チーズハムカツサンド ソース（個袋）	角食 菜種油 砂糖 パン粉 小麦粉	豚肉 チーズ 鶏肉	玉葱
ブラウンシチュー	じゃがいも 菜種油 小麦粉	豚肉 生クリーム	にんにく しめじ 玉葱 人参 トマト
910 kcal チキンとキャベツのサラダ	ドレッシング（ごま使用）	鶏肉	キャベツ きゅうり コーン 人参
3 木 ご　飯	ご飯		
すまし汁		豆腐 鶏肉	長葱 人参 椎茸 ほうれん草
さばのごま味噌焼き	ごま きび和糖	さば 味噌	にんにく
828 kcal 肉じゃが煮	じゃがいも 菜種油 黒砂糖 きび和糖	豚肉	切干大根 玉葱 生姜 椎茸 人参 こんにゃく
4 金 和風そぼろ丼	ご飯 菜種油 ごま きび和糖 黒砂糖	豚肉 豆腐 ひじき	椎茸 人参 ごぼう 生姜
大根と油揚げの味噌汁		味噌 油揚げ	**大根** えのき茸 長葱 人参
803 kcal ピオーネ(ぶどう)			ピオーネ
7 月 十勝豚丼	ご飯 きび和糖 グラニュー糖	豚肉	
玉葱と卵の味噌汁		鶏卵 わかめ 味噌	玉葱 小松菜 人参
783 kcal キャベツと昆布の和え物	きび和糖 ごま油	鰹節 昆布	ほうれん草 キャベツ
8 火	石教研		
9 水 コッペパン いちごジャム（個袋）	コッペパン 砂糖		いちご
ポテトボールスープ	じゃがいも でん粉 砂糖	鶏肉	人参 白菜 しめじ パセリ 玉葱
クリーミーコーンフライ	小麦粉 パン粉 水あめ でん粉 砂糖 菜種油	牛乳	コーン
758 kcal ブロッコリーとハムのサラダ	ドレッシング（乳･ごま･りんご使用）	ハム	**ブロッコリー** 人参 キャベツ
10 木 ご　飯	ご飯		
野菜の味噌汁	さつまいも	油揚げ 味噌	**大根** なす 人参
鮭のバター醤油焼き	きび和糖 バター でん粉	鮭	
816 kcal 炒め納豆	きび和糖	納豆 豚肉	ピーマン 人参 玉葱
11 金 おにぎり	ご飯 菜種油		
防災給食 防災味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌 鰹節 いわし煮干	キャベツ ごぼう 人参
ザンギ(コンソメ味)	小麦粉 でん粉 菜種油	鶏肉 鶏卵	生姜 にんにく
767 kcal 冷凍みかん			みかん
14 月 ご　飯	ご飯		
わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	**大根** 長葱 椎茸
肉シュウマイ	でん粉 パン粉 砂糖 菜種油 小麦粉 大豆油 ごま油	豚肉	玉葱 長葱 生姜
788 kcal チャプチェ	きび和糖 菜種油 ごま マロニー ごま油	豚肉 昆布	生姜 にんにく 人参 筍 小松菜 白菜 玉葱 大根 にら りんご

◎ 牛乳は毎日つきます。
◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

おはなし給食

いろいろな本に登場する料理や食べ物を味わう給食です。小中学校の図書司書と連携して献立を考え、本の紹介をしていきます。
第６回は「いもいもほりほり」に登場するさつまいもを使って「キャンディーポテト」を作ります。９月２９日（火）の給食に提供予定です。楽しみにしていてください。

献立名	主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
15 火 野菜醤油ラーメン	ラーメン	豚肉 つと(たらすりみ)	玉葱 白菜 生姜 長葱 ほうれん草 にんにく
きなこ団子	白玉もち 上白糖	きな粉	
779 kcal もやしの和え物	ごま きび和糖 ごま油 菜種油		もやし 小松菜 人参
16 水 揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖		
カレー味ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参
鶏肉のバーベキューソース焼き	きび和糖	鶏肉	りんご にんにく 生姜 長葱 レモン果汁
822 kcal ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ きび和糖	ハム	ごぼう コーン 人参
17 木 ポークハヤシライス	麦ご飯 菜種油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 人参 生姜 トマト
海藻サラダ	きび和糖 菜種油 ごま油 ごま	まぐろ油漬け わかめ	キャベツ きゅうり
908 kcal 洋梨缶			洋梨
18 金 ご　飯	ご飯		
すき焼き	きび和糖 黒砂糖 菜種油	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 こんにゃく
かぼちゃひき肉フライ	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 菜種油	豚肉	かぼちゃ 玉葱 りんご
864 kcal ミニトマト			ミニトマト
21 月	敬老の日		
22 火	休日		
23 水	秋分の日		
24 木 ご　飯	ご飯		
豆腐の中華煮	きび和糖 ごま油 でん粉 菜種油	豆腐 豚肉	人参 玉葱 舞茸 椎茸 ピーマン 筍 生姜 にんにく
パオズ	小麦粉 砂糖	大豆粉 豚肉	キャベツ 長葱 生姜 こんにゃく
878 kcal 中華風サラダ	春雨 ごま 菜種油 きび和糖 ごま油	中華くらげ	もやし きゅうり
25 金 ご　飯	ご飯		
味噌けんちん汁	菜種油	鶏肉 豆腐 味噌	**大根** 長葱 しめじ ごぼう こんにゃく 人参
ほっけのピリ辛焼き	きび和糖	ほっけ 味噌	にんにく
ごま和え	きび和糖 ごま		白菜 ほうれん草
818 kcal お月見大福	グラニュー糖 米粉 水あめ さつまいも	豆乳 いんげん豆	
28 月 ご　飯	ご飯		
豆腐のスープ	ごま油 でん粉	豆腐 鶏肉 わかめ	人参 白菜 椎茸
チキン味噌カツ	小麦粉 パン粉 ごま油 菜種油 きび和糖 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌	にんにく
814 kcal 切干大根の煮物	きび和糖 菜種油	ひじき さつま揚げ (たらすりみ)	切干大根 椎茸 人参 こんにゃく
29 火 肉うどん	うどん きび和糖	豚肉 油揚げ	長葱 人参 ほうれん草 椎茸
おはなし給食 キャンディーポテト	さつまいも バター 菜種油 きび和糖 水あめ		
896 kcal くらげときゅうりの和え物	きび和糖 ごま油 ごま	中華くらげ	きゅうり 人参
30 水 黒糖パン	黒糖パン		
コーンポタージュ	菜種油 バター 小麦粉	生クリーム チーズ スキムミルク 牛乳 大豆	コーン 玉葱 人参 パセリ
ポークチャップ	きび和糖 小麦粉	豚肉	トマト
806 kcal ほうれん草とツナのサラダ	きび和糖 菜種油	まぐろ油漬け	ほうれん草 人参 キャベツ レモン果汁