

きゅうしよくだより

2025 年（令和 7 年）

10月号

宮の丘中・福井野中

厳しい夏も終わりを迎え、涼しい風が吹くようになり、秋の訪れを感じますね。給食でも秋が旬の食べ物が登場するようになってきました。旬の食材を料理に取り入れることで、食事でも季節を感じることができます。そして旬の食材は栄養も豊富で食味も非常に良く、みなさんの健康や成長もサポートしてくれます。ご家庭でも旬を意識した食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

ケガ予防は食事から！

10月13日（月）はスポーツの日です。スポーツをしていると、ケガが心配ですね。元気に楽しくスポーツをするためにも、日頃の食事でケガ予防をしませんか。

カルシウムをとろう

カルシウムは骨の材料になります。また、汗をかくとカルシウムも一緒に失われてしまうため、汗をかいた分カルシウムをとりましょう。



ビタミンDもとろう

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。太陽の光を浴びることでビタミンDをつくることができます。



ビタミンKもお忘れなく

ビタミンKにはカルシウムを骨に取り込む作用があることが最近わかってきました。ビタミンKを多く含む小松菜や納豆はカルシウムも豊富で、まさに一石二鳥の食材です。



たんぱく質も欠かせません

骨の土台になるコラーゲンはたんぱく質でできています。また、たんぱく質は柔軟性のある筋肉を作る役割もありますよ。



第46回学校給食展を開催します！

日時 2025 年 10 月 11 日（土） 11 時～18 時

場所 札幌駅前通地下歩行空間

札幌市の給食の歴史や、各区で行われている特色のある食育の取組について紹介する予定です。
ぜひお越しください！



10月のよていこんだて

月	火	水	木	金
ハロウィン		1 五目うどん 枝豆 ごまだんご ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しょうゆ・干しいたけ・たまご・きび砂糖・本みりん・枝豆・白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・塩	2 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 胚芽米・大麦・上白糖・油揚げ・人参・しょうゆ・干しいたけ・ひじき・本みりん・白ごま・あまのり・豚肉・しょうゆ・しょうが・片栗粉・小麦粉・小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ	3 ごはん すまし汁 チキンカツ 味噌だれ からし和え 精白米・豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉・ハム・ほうれん草・もやし・しょうゆ・からし
6 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ ツイストパン/ベーコン・小松菜・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・鶏肉・パン粉・片栗粉/大根・マグロ水煮・きゅうり・人参・白ごま・きび砂糖・しょうゆ・ごま油	7 ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 精白米・豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・みそ二種/さんま・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・本みりん/ほうれん草・白菜・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖	8 味噌ラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶 ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白すりごま・白ごま・みそ二種・しょうゆ・本みりん・豆板醤・ごま油・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨/ボークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・油/黄桃缶	9 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏肉・豆腐・しょうが・白ごま・ごぼう・人参・油揚げ・サラダ油・赤味噌・黒砂糖/かぼちゃ・ナチュラルチーズ・プロセスチーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン/小松菜・もやし・もみのり・しょうゆ	10 陸上競技大会
13 スポーツの日 	14 スープカレー あさりのサラダ 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・サラダ油・カレー粉・トマト缶/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・きゅうり・キャベツ・人参・サラダ油	15 きつねうどん スイートパンプキン パイン缶 ソフトめん・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・ほうれん草/かぼちゃ・きび砂糖・バター・牛乳・生クリーム・スキムミルク/パイン缶	16 里の味ごはん ぶりカツ からし和え 胚芽米・大麦・本みりん・人参・ごぼう・干しいたけ・油揚げ・鶏肉・ひじき・サラダ油・きび砂糖・しょうゆ・さつまいも・むき枝豆/ぶり・小麦粉・パン粉/焼きくわ・小松菜・キャベツ・しょうゆ・きび砂糖・からし	17 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけのみそ焼き たたききゅうり 精白米・豆腐・豚肉・むきエビ・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまご・干しいたけ・黒さくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ/ほっけ・しょうが・みそ二種・しょうゆ・本みりん・白ごま・きゅうり・白ごま・ごま油・しょうゆ・きび砂糖
20 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・しょうゆ・鶏がらスープ/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉/きなこ・豆乳・きび砂糖・コーンスターチ	21 札教研 	22 パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉/クチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・きび砂糖・しょうゆ・白ごま/ブルーベリー	23 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 柿 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・小松菜・しょうゆ/高野豆腐・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・全卵・パン粉・白ごま/柿	24 ごはん 厚揚げのカレーソース Feちゃんギョウザ おひたし 精白米/厚揚げ・豚肉・豚レバー・カレー粉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・サラダ油・クチャップ・中濃ソース・しょうゆ・鶏がらスープ/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・ごま油・しょうゆ・小麦粉/小松菜・白菜・糸かつお・しょうゆ
27 カレーコロツケバーガー (横割りパンズ・カレーコロツケ・ Feスライスチーズ・ケチャップソース) オニオンポターージュ グレープゼリー 横割りパンズ・じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうゆ・カレー粉・生パン粉・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・Feスライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/ぶどうジュース・粉寒天・上白糖	28 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 精白米・豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・サラダ油・しょうゆ・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥ガラ/ししゃも・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・酢/ハム・ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・酢・しょうが・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま油・白ごま	29 肉うどん さつまいもグラッセ ソフトめん・豚肉・しょうゆ・本みりん・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまご・きび砂糖・本みりん・酢/さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳	30 とりめし きのこ汁 味噌味 さわらのオートミールフラ 胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油・しょうゆ・本みりん・きび砂糖/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・みそ二種/さわら・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉	31 味噌かつ丼 けんちん汁 しょうゆ味 みかん 精白米・豚肉・小麦粉・全卵・パン粉・赤味噌・きび砂糖・しょうゆ・本みりん・ごま油・白ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ/みかん

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。