



給食だより

10月

令和8年（2026年）9月30日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

収穫の秋を迎えました。北海道産のおいしくて栄養いっぱいの食材を使用して給食を作ります。今年は「もっと野菜をすきになろう！」をテーマに給食を食べながら学んできましたが、今月は旬の「玉ねぎ」にスポットをあてています。献立表をみると、玉ねぎを使用したメニューがたくさんならんでいますね。

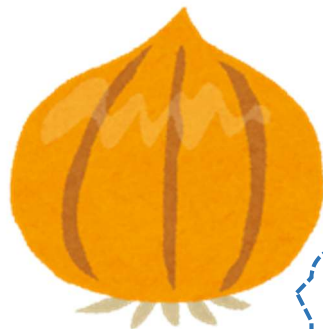
今月は、札幌産の幻の玉ねぎ「札幌黄」が使用できる予定です。順調に生育するといいなと思います。

地産地消 知ってる？

札幌黄

明治時代にアメリカから来た種子を札幌の農家が大切に受け継いだ品種です。かつては札幌産玉ねぎを代表する品種でした。

形が不ぞろいで病気に弱く、栽培が難しいのが弱点！生産量が激減しましたが、伝統を受け継ぐ農家の努力により今も札幌の地で育っています。



世界遺産の食材版といわれるスローフード協会国際本部の「味の箱舟活動」の認定品目に登録されています。

甘くてやわらかいのが特徴で、熱を加えるとより甘みが増します。

病気に弱い札幌黄の弱点を改良して開発されたのが「さつおう」という品種の玉ねぎです。



札幌市学校給食展のお知らせ

「給食で学ぼう！食べる楽しさ 大切さ！」をテーマに札幌市学校給食栄養士会の主催で、今年も学校給食展が開催されます。ぜひお買い物の途中にでも、お立ち寄りいただけたらと思います

第47回学校給食展

日時：令和8年 10月10日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東
（出入口7番と9番出入口の間）

- 内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



月	火	水	木	金
5 スープカレー ハムコーンサラダ 鶏肉 にんにく じゃがいも 南瓜 いんげん しめじ 玉葱 セロリ りんご 生姜 ホールトマト ハム コーン キャベツ ごま油	6 角食 ポテトスープ チキンカツ チョコクリーム ベーコン じゃがいも 人参 玉葱 パセリ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ	7 かき揚げ丼 みそ汁 パイン缶 えび あさり 桜えび 玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉 厚揚げ 小松菜 みそ パイン缶詰	8 みそラーメン アメリカンドッグ りんご 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく ごま みそ ごま油 もやし 玉葱 メンマ ほうれん草 長葱 茎わかめ ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 りんご	9 リザーブ給食 鶏ごぼうごはん ①さばの甘酢だれ ②さばのおろしだれ 磯和え 米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 みそ ごぼう 人参 油揚げ みそ ごま さば 生姜 片栗粉 小麦粉 (①片栗粉 酢 ②大根 生姜 片栗粉) 小松菜 もやし のり
12 スポーツの日 	13 コッペパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶 鶏肉 玉葱 マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ ハム キャベツ きゅうり コーン 玉葱 片栗粉 ごま 黄桃缶詰	14 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え 豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 みそ さんま 生姜 昆布 ほうれん草 もやし ごま	15 きつねうどん あべかわだんご 柿 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長葱 たもぎ茸 小松菜 白玉もち きな粉 柿	16 伏見給食なし 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 大根サラダ 米 大麦 バター ベーコン 人参 玉葱 にんにく コーン 小松菜 高野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油
19 豚すき丼 みそ汁 うの花コロッケ 豚肉 白滝 玉葱 たけのこ たもぎ茸 ほうれん草 じゃがいも わかめ 長葱 みそ うの花コロッケ	20 札教研 (給食ありません) 	21 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え 豆腐 豚肉 えび 人参 玉葱 たけのこ たもぎ茸 椎茸 きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉 ほっけ 小麦粉 片栗粉 小松菜 もやし 生姜	22 肉うどん シナモンポテト みかん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長葱 椎茸 たもぎ茸 さつまいも みかん	23 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス 米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長葱 生姜 にんにく ごま油 人参 ほうれん草 もやし ごま 星のコロッケ 果物缶 (みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん)
26 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 豆腐 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 あさり 人参 玉葱 えのき茸 なら ししゃも 小麦粉 片栗粉 ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	27 横割りパン かぼちゃポタージュ カレーコロッケ・チーズ 人参とコーンのサラダ ベーコン 南瓜 玉葱 セロリ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ポテトコロッケ (カレー味) ケチャップ スライスチーズ ハム 人参 きゅうり コーン	28 肉炒め丼 みそ汁 柿 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉葱 りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 ごま 大根 人参 ごぼう みそ 柿	29 パスタカレーソース フレンチポテト 豚肉 豚レバーチップ 大豆水煮 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ りんご 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレールウ ケチャップ フレンチポテト	30 五目ごはん きのこ汁 北海道産ぶいかツ 米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース しめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長葱 油揚げ みそ 北海道産ぶいかツ

牛乳は毎日 200 mlが1本つきます。野菜や果物は価格や天候による市場への入荷状況により予告なく変更になることがあります。また、小魚や海藻などの海産物には小さなエビやカニなどが混入していることがあります。ご了承ください。