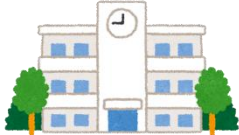


10月 給食だより

真駒内中学校 ★ 平岸中学校



空気が澄んで心地よいですね。自然の美しさと豊かな実りを楽しめる季節です。

月	火	水	木	金
5 パスタカレーソース フレンチポテト 	6 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え 	7 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 柿 	8 横割バンズ 南瓜のポタージュ カレーコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ 人参とコーンのサラダ	9 開校記念日 
12  スポーツの日	13 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス 	14 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え 	15 揚げパン (きな粉) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	16 スープカレー ハムコーンサラダ 
19 みそラーメン シナモンポテト 洋なし缶 	20 札教研 	21 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 大根サラダ	22 レーズンパン ポークシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ パイン缶	23 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え
26 きつねうどん あべかわだんご 梨 	27 五目ごはん きのこ汁 北海道産ブリカツ 	28 ごはん けんちん汁 とんかつ (みそだれ) みかん	29  ツイストパン チキングラタン オニオンチップ サラダ 黄桃缶	30 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 



第47回 学校給食展のお知らせ

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 (7番出入口と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
 - もぐべろクイズ
 - 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



もぐりん



ぺろりん

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。)

5	月	<パスタカレーソース>ソフトパスタ・豚肉・豚レバーチップ・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・カレー粉<フレンチポテト>加工食品・揚げ油
6	火	<鶏ごぼうごはん>胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま<さばスパイス揚げ>さば・しょうが・にんにく・カレー粉・揚げ油<磯和え>小松菜・もやし・のり
7	水	<厚揚げ入り肉炒め丼>豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま<みそ汁>大根・人参・ごぼう<果物>柿
8	木	<南瓜のポタージュ>ベーコン・南瓜・玉ねぎ・セロリー・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ<カレーコロッケ>加工食品・揚げ油<スライスチーズ>加工食品<人参とコーンのサラダ>ハム・人参・きゅうり・ホールコーン
9	金	開校記念日
12	月	スポーツの日
13	火	<ビビンバ>胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま・しょうが・にんにく<星のコロッケ>加工食品・揚げ油<フルーツミックス>みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶
14	水	<さつま汁>豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが<さんまの煮付け>さんま・しょうが<ごま和え>ほうれん草・もやし・ごま
15	木	<揚げパン>ソフトフランス・揚げ油・きな粉<麦入り野菜スープ>ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー・パセリ・大麦<パンパンジーサラダ>鶏肉・緑豆はるさめ・もやし・きゅうり・長ねぎ・しょうが・トウバンジャン・ごま
16	金	<スープカレー>鶏肉・にんにく・じゃが芋・揚げ油・いんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・カレー粉・トマト缶<ハムコーンサラダ>ハム・ホールコーン・キャベツ
19	月	<みそラーメン>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・トウバンジャン・豚肉・しょうが・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ<シナモンポテト>さつま芋・揚げ油<果物>洋なし缶
20	火	札教研
21	水	<小松菜ピラフ>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・小松菜<高野豆腐のフライ>凍り豆腐・カレー粉・ごま・卵・パン粉・ごま・揚げ油<大根サラダ>大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま
22	木	<ポークシチュー>豚肉・しょうが・にんにく・セロリー・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト<ブロッコリーとコーンのサラダ>ハム・ブロッコリー・ホールコーン・ごま<果物>パイン缶
23	金	<豆腐の中華煮>豆腐・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく<ほっけカレー揚げ>ほっけ・カレー粉・揚げ油<しょうが和え>小松菜・もやし・しょうが
26	月	<きつねうどん>ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・小松菜<あべかわだんご>白玉もち・きな粉<果物>梨
27	火	<五目ごはん>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース<きのこ汁>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<北海道産ブリカツ>加工食品・揚げ油
28	水	<けんちん汁>鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ<とんかつ>豚肉・卵・揚げ油<果物>みかん
29	木	<チキングラタン>鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ<オニオンチップサラダ>ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・揚げ油<果物>黄桃缶
30	金	<スンドゥブチゲ>豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にらくししゃものから揚げ>カラフトししゃも・揚げ油<ナムル>ハム・小松菜・もやし・にんじん・トウバンジャン・ごま

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、砂糖)ハム(豚肉、でん粉、塩、砂糖、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、砂糖)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、砂糖、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素) その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。 ★学校により、献立が異なる場合があります。
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

使用食品の詳細については平岸中学校 栄養士までご連絡ください。
 ※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。

実りの季節になりました！

秋にはおいしい食材がたくさん収穫されます。スーパーでも南瓜やきのこ、魚など秋の味覚がたくさん売られてきましたね。旬の食材には、その時期ならではのおいしさや栄養がたっぷり詰まっています。ぜひ秋の味覚を味わって栄養を取り入れましょう！

さつまいも・南瓜

ビタミンCや食物繊維が豊富で肌荒れや便秘予防に役立ちます。



サンマ・秋鮭

良質なたんぱく質や脳を活性化するEPA・DHAが豊富です。



きのこ類

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや腸内環境を整える食物繊維が豊富です。



秋の味覚を
楽しもう