

給食だより 10月

※10月5日(月)～10月30日(金)

令和8年10月2日発行

札幌市立平岡中央中学校

札幌市立上野幌中学校

秋の気配が日ごとに深まってきましたね。

第47回学校給食展のご案内をのせます。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

～第47回学校給食展のお知らせ～

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
(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



もぐりん ペろりん

是非、お立ち寄り
ください！

第47回 学校給食展

きゅうしょくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

令和8年
10月10日(土)
11:00～18:00

とき

ところ
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
- もぐぺろクイズ
- 給食レシピ配布
- 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

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会
後援／札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農業振興協議会

10月6日 ～地産地消クエスト(ほうれん草)～

第4回目の「地産地消クエスト」は、「ほうれん草」を取り上げます。清田区産の「ポーラスターほうれん草」を使って6日に「ほうれん草ピラフ」を作ります。清田区は、夏は涼しく水がきれいということで、ほうれん草を育てるのに適していると言われていいます。ポーラスターほうれん草は、甘くておいしく、日持ちするのが特徴です。



10月の 予定献立

*牛乳は毎日つきます。
*果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。
*小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。
*1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
肉うどん さつまいもグラッセ 柿	ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツサワー	肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶	レーズンパン チキングラタン ほうれん草とベーコンのサラダ ミニトマト	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル
清田区産干しいたけ使用	清田区産ポラスターほうれん草使用 地産地消クレスト(ほうれん草)	平岡中央中早出し	清田区産ポラスターほうれん草使用	
ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/さつまいも、バター、牛乳/柿	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、なたね油、ほうれん草/メンチカツ、なたね油/みかん缶、パン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、ヨーグルト	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でん粉、ごま油、ごま/豆腐、乾燥わかめ、長ねぎ/黄桃缶	レーズンパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、なたね油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ/ベーコン、ほうれん草、もやし、なたね油、ごま/ミニトマト	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉、なたね油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、ごま
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日 スポーツの日	鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	横割パンズ カレーコロッケ、ケチャップソース スライスチーズ かぼちゃのポタージュ 人参とコーンのサラダ	ご飯 さつまい さんまの煮付け ごま和え
	胚芽精米、大麦、鶏挽肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、なたね油、ごま/さば、しょうが、にんにく、でん粉、小麦粉、なたね油/小松菜、もやし、切りのり	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/じゃがいも、乾燥わかめ、長ねぎ/うの花コロッケ、なたね油	横割パンズ/カレーコロッケ、なたね油/Feスライスチーズ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、なたね油	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、なたね油/さんま骨付き、しょうが/ほうれん草、もやし、すりごま
19日	20日	21日	22日	23日
味噌ラーメン アメリカンドッグ パン缶	 札教研 (給食はありません)	五目ごはん 味噌きのこ汁 ブリカツ	揚げパン(きなこ味) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ、照り焼きソース 大根サラダ
ソフトラーメン、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、すりごま、ごま、ごま油、豚肉、もやし、メンマ、なたね油、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ/ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳、なたね油/パン缶		清田区産干しいたけ使用 胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、なたね油/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、なたね油/ぶりカツ、なたね油	ソフトフランス、なたね油、きな粉/ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/チキンささみ水煮、はるさめ、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、ごま油、ごま	白飯/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハンバーグ、でん粉/だいごん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油
26日	27日	28日	29日	30日
きつねうどん あべかわだんご 柿	ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	スープカレー ハムコーンサラダ	ツイストパン ベーコンシチュー チキンナゲット オニオンチップサラダ	味噌かつ丼 けんちん汁 みかん
清田区産干しいたけ使用	清田区産ポラスターほうれん草使用		上野幌2年給食なし	
ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、小松菜/白玉もち、きな粉/柿	胚芽精米、大麦、豚挽肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま/星のコロッケ、なたね油/みかん缶、パン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶	白飯、鶏肉、にんにく、じゃがいも、なたね油、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、トマト缶/ハム、ホールコーン、キャベツ、ごま油	ツイストパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/チキンナゲット、なたね油/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、でん粉、なたね油、ごま	白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、ごま油、ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、なたね油/みかん