



10月号

令和6年度(2024年度)  
札幌市立星置中学校



秋の気配が日に日に感じられるようになりました。実りの秋を迎えるにあたり、夏の暑さや台風、水害などによる農作物への影響も気になるところです。10月から11月にかけては給食でも旬の食材がたくさん登場します。食事の中からも是非、秋を楽しんでほしいものです。



## 秋の味覚が豊富に登場

10月、11月の給食は“旬”や地元産食材が満載

3日(木) 玉ねぎのかき揚げ丼  
(札幌産玉ねぎ「札幌黄」がメインのかき揚げ)  
なめこの味噌汁(きのこ)

16日(水) ブロッコリー(石狩産フードリサイクル)

17日(木)・24日(木) 小松菜(西区小別沢産)

29日(火) 三平汁(鮭)

他に プルーン・りんご、柿など旬の果物も使用しています。

11月には「きのこごはん」や「きのこ汁」、「さんまの煮つけ」、  
「さつまいもグラッセ」なども予定しています。

“旬”・・・おいしい時期に栄養たっぷりの食材。

「食欲の秋」を存分に味わっていただきたいものです。



## 札幌生まれの玉ねぎ「札幌黄」を食べよう

札幌市の学校給食では10月から2学期いっぱい、札幌産の玉ねぎを使用します。その中でも10月25日まで使用する品種は札幌生まれの「札幌黄」です。生産の難しさから生産農家が減り、一時期は幻の玉ねぎともいわれていましたが、“食の世界遺産”ともいわれる「味の箱舟」に登録され、再び脚光を浴びています。

加熱すると一層甘みが増し、おいしい「札幌黄」。

店先などで見かけた時には、是非一度、家庭の食事でも使用してみてください。



## 第45回学校給食展開催

《テーマ》 「きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ」

《日時》 令和6年10月19日(土) 11:00~18:00

《場所》 札幌駅前地下歩行空間 北1条イベントスペース(東側7~9番出入口)

札幌市学校給食栄養士  
会キャラクター  
もぐりん・べりりん



地下歩行空間で写真・パネル展示を中心に開催します。食器の移り変わりや給食の実物展示、リーフレット・給食レシピの配布などを行っています。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

主催：札幌市学校給食栄養士会 (HP アドレス <https://www.s-eiyou.com>)



# 10月

# 予 定

# 献

# 立



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。 ★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますので ご了承ください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。</p> 	<p>1 817kcal/1.9g</p> <p>●<b>ご飯</b></p> <p>●じゃがいものそぼろ煮</p> <p>●さんまのカレー揚げ</p> <p>●のりの佃煮</p> <p>●白飯 ●豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干しいたけ、生姜、醤油、味噌 ●さんま、醤油、生姜、小麦粉、でん粉、菜種油 ●もみのり、ひじき、醤油、水あめ</p>	<p>2 790kcal/3.9g</p> <p>●<b>横割バンスパン</b></p> <p>●イタリアンスープ</p> <p>●焼レバー入りハンバーグ(ケチャップソース)</p> <p>●果物(りんご) ●チーズ</p> <p>●横割バンスパン ●ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、とうもろこし、アルファベットマカロニ、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●牛肉、玉葱、豚肉、豚レバー、加工でん粉、ケチャップ、ウスターソース ●りんご ●チーズ</p>	<p>3 784kcal/2.4g</p> <p>●<b>玉ねぎのかき揚げ丼(えび入り)</b></p> <p>●豆腐となめこの味噌汁</p> <p>●ごま和え</p> <p>●白飯、えび、あさり、さくらえび、しらす干し、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●豆腐、なめこ、長ねぎ、味噌 ●小松菜、もやし、ごま、醤油</p>	<p>4 787kcal/2.5g</p> <p>●<b>しょうゆラーメン</b></p> <p>●アメリカンドッグ</p> <p>●果物(みかん)</p> <p>●ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、かまぼこ、もやし、玉葱、人参、長ねぎ、ほうれん草、荳わかめ ●ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、菜種油 ●みかん</p>
<p>7 815kcal/1.5g</p> <p>●<b>ビビンバ</b></p> <p>●かぼちゃコロッケ</p> <p>●フルーツカクテル</p> <p>●胚芽精米、大麦、醤油、豚肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま ●かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、パン粉、米粉、小麦粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース</p>	<p>8 821kcal/2.4g</p> <p>●<b>ご飯</b></p> <p>●厚揚げの味噌汁</p> <p>●さばのスパイス揚げ</p> <p>●五目きんぴら</p> <p>●白飯 ●厚揚げ、小松、味噌 ●さば、生姜、にんにく、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油 ●豚肉、ごぼう、人参、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、醤油、ごま、ごま油</p>	<p>9 787kcal/3.0g</p> <p>●<b>ロールパン</b></p> <p>●かぼちゃシチュー</p> <p>●あさりスパゲティサラダ</p> <p>●パイン缶</p> <p>●ロールパン ●かぼちゃ、ベーコン、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●あさり、生姜、醤油、スパゲティ、きゅうり、人参、味噌、ごま、ごま油 ●パイン缶</p>	<p>10 862kcal/2.2g</p> <p>●<b>ご飯</b></p> <p>●豆腐のカレーソース</p> <p>●揚げえびシウマイ</p> <p>●切干大根サラダ</p> <p>●白飯 ●豆腐、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレーパウダー、醤油、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●切干大根、醤油、ほうれん草、人参、ロースハム、ごま、豆板醤、ごま油</p>	<p>11 732kcal/1.9g</p> <p>●<b>ためきうどん(えび入り)</b></p> <p>●あべかわだんご</p> <p>●果物(ブルーベリー)</p> <p>●ソフトめん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、鶏肉、かまぼこ、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、醤油 ●白玉もち、きなこ ●ブルーベリー</p>
<p>14</p> <p><b>スポーツの日</b></p>  <p>日にちの横の数字は、1食分のエネルギーと塩分量です。健康に過ごすためにも、気にかけてみてください。</p>	<p>15 715kcal/2.3g</p> <p>●<b>豚すき丼</b></p> <p>●きゃべつと油揚げの味噌汁</p> <p>●果物(りんご)</p> <p>●白飯、豚肉、しらたき、玉葱、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草、醤油 ●きゃべつ、油揚げ、味噌 ●りんご</p>	<p>16 707kcal/4.2g</p> <p>●<b>横割バンスパン</b></p> <p>●ポテトスープ</p> <p>●フィッシュバーガー ●チーズ</p> <p>●フロッキーとコーンサラダ</p> <p>●横割バンスパン ●ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●たら、パン粉、小麦粉、でん粉、バターミックス、菜種油、ウスターソース、ケチャップ ●チーズ ●ロースハム、フロッキー、とうもろこし、ごま、醤油</p>	<p>17 657kcal/3.5g</p> <p>●<b>深川めし</b></p> <p>●ちくわチーズつめフライ</p> <p>●磯和え</p> <p>●胚芽精米、大麦、醤油、あさり、生姜、人参、ごぼう、味噌、葉大根 ●ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●小松菜、もやし、切りのり、醤油</p>	<p>18 699kcal/1.9g</p> <p>●<b>味噌ラーメン</b></p> <p>●青のりポテト</p> <p>●果物(バナナ)</p> <p>●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、豆板醤、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、荳わかめ ●フレンチポテト、菜種油、青のり ●バナナ</p>
<p>21 776kcal/1.9g</p> <p>●<b>ほうれん草ピラフ</b></p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●フルーツサワー</p> <p>●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、とうもろこし、ほうれん草、醤油 ●じゃが芋、豚肉、玉葱、醤油、小麦粉、パン粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト</p>	<p>22</p> <p><b>札教研</b></p> <p>3時間授業給食なし</p> 	<p>23 731kcal/3.5g</p> <p>●<b>背割コッペパン</b></p> <p>●コーンクリームスープ</p> <p>●焼フランク</p> <p>●果物(柿)</p> <p>●背割コッペパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ポークウインナー、ケチャップ、ウスターソース ●柿</p>	<p>24 742kcal/2.0g</p> <p>●<b>味噌かつ丼</b></p> <p>●すまし汁</p> <p>●生姜和え</p> <p>●白飯、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、味噌、醤油、ごま、ごま油 ●豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油</p>	<p>25 728kcal/2.0g</p> <p>●<b>ゆであげスパゲティシーフードトマトソース</b></p> <p>●ごまポテト</p> <p>●スパゲティ、オリーブ油、乾燥パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ホールトマト、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油、ごま</p>
<p>28 717kcal/2.4g</p> <p>●<b>鶏ごぼうごはん</b></p> <p>●ししゃも天ぷら</p> <p>●きゅうりのからし漬け</p> <p>●胚芽精米、大麦、醤油、鶏肉、焼豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、ごま ●カラフトししゃも、小麦粉、卵、菜種油 ●きゅうり、ごま</p>	<p>29 785kcal/1.9g</p> <p>●<b>ご飯</b></p> <p>●三平汁</p> <p>●焼ハンバーグ(照焼ソース)</p> <p>●ミニトマト</p> <p>●白飯 ●鮭、豆腐、じゃが芋、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、醤油 ●豚肉、鶏肉、玉葱、加工でん粉、ポークエキス、チキンブイヨン ●ミニトマト</p>	<p>30 795kcal/2.8g</p> <p>●<b>コッペパン</b></p> <p>●小松菜グラタン</p> <p>●厚揚げサラダ</p> <p>●パイン缶</p> <p>●コッペパン ●ベーコン、小松菜、玉葱、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ ●厚揚げ、生姜、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油、きゃべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油 ●パイン缶</p>	<p>31 785kcal/2.3g</p> <p>●<b>ハヤシライス</b></p> <p>●ごぼうチップサラダ</p> <p>●白飯、牛肉、玉葱、人参、たけのこ、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ホールトマト、ハヤシルウ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●ロースハム、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、菜種油、醤油、ごま</p>	<p>★記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ★あさり・しらす・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにかが混入している場合があります。 ★給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。</p>