



10月号

令和7年度(2025年度)
札幌市立稲穂中学校



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、夏の暑さや水害などによる農作物への影響も出ています。9月末から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月の給食は“旬”や地元産食材が満載

9日(木) ブロッコリー (石狩産フードリサイクル)
14日(火) きのこと汁 (しめじ・えのきたけ・なめこ)
16日(水)・30日(木) 小松菜(西区小別産)
20日(月) りんご(余市産 早生ふじ)
23日(木) 玉ねぎ(札幌産をたっぷり)
27日(月)~29日(水) 旬の食材
(さつまいもグラッセ・栗ごはん・さんまの煮つけ)
他に 柿やみかんなど旬の果物も使用しています。

★9月末には旬の鮭や仁木町産のプルーンも使用しました。
また11月には鮭を使った「石狩汁」を予定しています。

“旬”・・・おいしい時期に栄養たっぷりの食材。
「食欲の秋」を存分に味わってほしいものです。



夏の暑さの影響・・・札幌生まれ特産「札幌黄」使用中止に



札幌市の学校給食では毎年、札幌生まれの玉ねぎ「札幌黄」を期間限定で使用してきました。しかし、今年は高温・干ばつなどの天候状況による品質低下のため、収穫量が減少、数量確保が難しくなったことから、給食での使用が中止となりました。また、他の品種の札幌産玉ねぎも使用期間が例年よりも短くなっています。

旬の食材、地元産食材を多く取り入れていく予定ですが、天候状況による食材の変更、献立の変更が行われることもありますので、ご理解の上、ご了承くださいますよう、よろしくお願いいたします。

第46回学校給食展開催のお知らせ

「きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ」

日時: 令和7年10月11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
 - 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



札幌市学校給食栄養士会
キャラクター
もぐりん・べろりん



月	火	水	木	金
★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。 ★記載している食材のほかは、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、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。 		1 899kcal/2.5g ●ご飯 ●豆腐のトロトロ煮 ●さばのスパイス揚げ ●ナムル ●白飯 ●豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、醤油、でん粉、鶏がらスープ ●さば、生姜、にんにく、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油 ●ロースハム、ほうれん草、もやし、人参、生姜、ごま油、豆板醤、ごま	2 766kcal/3.0g ●ロールパン ●ポークシチュー ●コールスローサラダ ●洋梨缶 ●ロールパン ●豚肉、生姜、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、小麦粉、ハヤシルウ、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、醤油、ウスターソース、鶏がらスープ ●きゃべつ、人参、とうもろこし ●梨缶	3 748kcal/2.5g ●ご飯 ●カレー肉じゃが ●揚げえびシュウマイ ●おかかふりかけ ●白飯 ●豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまごたけ、生姜、醤油 ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、醤油、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●しらす干し、醤油、糸かつお、切のり、ごま
6 757kcal/2.7g ●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、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、乾燥パセリ、小麦粉、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、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、玉葱、でん粉、菜種油、醤油、ごま ●ブルーベリー	7 724kcal/2.4g ●鶏ごぼうごはん ●かぼちゃチーズフライ ●磯和え ●胚芽精米、大麦、生姜、鶏肉、焼き豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、ごま ●かぼちゃ、チーズ、小麦粉、パン粉、米粉、でん粉、菜種油 ●小松菜、もやし、のり、醤油	8 769kcal/2.6g ●ご飯 ●豆腐の中華煮(えび入り) ●ほっけのみそ焼き ●たたききゅうり ●白飯 ●豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、醤油、ごま油、でん粉 ●ほっけ、生姜、味噌、醤油、ごま ●きゅうり、醤油、ごま、ごま油	9 815kcal/2.8g ●レーズンパン ●ベーコンシチュー ●ブロッコリーとコーンサラダ ●黄桃缶 ●レーズンパン ●ベーコン、じゃが芋、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 ●ロースハム、ブロッコリー、とうもろこし、ごま、醤油 ●黄桃缶	10 798kcal/1.8g ●味噌かつ丼 ●けんちゃん汁 ●果物(みかん) ●白飯、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、味噌、醤油、ごま、ごま油 ●鶏肉、豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●みかん
13 スポーツの日  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。	14 772kcal/3.1g ●とりめし ●きのこ汁(みそ味) ●ぶりカツ ●胚芽精米、大麦、醤油、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱 ●しめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、味噌 ●ぶり、小麦粉、でん粉、パン粉、菜種油	15 888kcal/1.9g ●ご飯 ●厚揚げのカレーソース(豚レバーチップ入り) ●ぎょうざ ●おひたし ●白飯 ●厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、人参、玉葱、さやいんげん、生姜、にんにく、カレーパウダー、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●豚肉、きゃべつ、玉葱、葉ねぎ、にら、生姜、にんにく、人参、しいたけ、ごま油、醤油、小麦粉、菜種油 ●小松菜、白菜、糸かつお、醤油	16 727kcal/3.0g ●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、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター	17 856kcal/2.1g ●ご飯 ●コーンクリームスープ ●焼ハンバーグ(おろしソース) ●果物(柿) ●白飯 ●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 ●豚肉、鶏肉、玉葱、でん粉、ポークエキス、チキンブイヨン、大根、生姜、醤油、でん粉 ●柿
20 791kcal/2.7g ●味噌ラーメン ●アメリカンドッグ ●果物(りんご) ●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、茎わかめ ●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 ●りんご	21 札教研 3時間授業給食なし 	22 772kcal/2.6g ●小松菜ピラフ ●高野豆腐フライ ●黄桃缶 ●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、小松菜、醤油 ●高野豆腐、醤油、小麦粉、ごま、卵、パン粉、菜種油 ●黄桃缶	23 831kcal/3.8g ●横割パンズパン ●オニオンポタージュ ●カレーコロッケ(ケチャップソース) ●チーズ ●果物(柿) ●横割パンズパン ●玉葱、ベーコン、じゃが芋、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 ●じゃが芋、豚肉、玉葱、醤油、小麦粉、パン粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●チーズ ●柿	24 728kcal/2.8g ●豚すき丼 ●じゃがいもとわかめの味噌汁 ●白身魚フライ ●白飯、豚肉、しらたき、玉葱、たけのこ、たまごたけ、醤油、ほうれん草 ●じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌 ●たら、小麦粉、卵、パン粉、菜種油
27 755kcal/1.9g ●肉うどん ●さつまいもグラッセ ●果物(みかん) ●ソフトめん、豚肉、醤油、油揚げ、かまぼこ、人参、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 ●みかん	28 739kcal/2.3g ●栗ごはん ●さわらオートミールフライ ●からし和え ●胚芽精米、大麦、栗、油揚げ、人参、しめじ、干しいたけ、醤油 ●さわら、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油 ●焼くわ、小松菜、きゃべつ、醤油	29 782kcal/2.1g ●ご飯 ●さつまい ●さんまの煮つけ ●ごま和え ●白飯 ●豚肉、さつまいも、豆腐、こんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●さんま、生姜、醤油 ●ほうれん草、白菜、ごま、醤油	30 809kcal/3.6g ●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 ●鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、粉末用湯、菜種油 ●大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、ごま油	31 738kcal/2.3g ●スープカレー ●あさりサラダ ●白飯、鶏肉、にんにく、じゃが芋、菜種油、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、玉葱、セロリ、りんご、生姜、ホールトマト、醤油 ●あさり、生姜、醤油、きゅうり、きゃべつ、人参、醤油、ごま、ごま油