

# 給食だより10月



2025・9・29  
札幌市立啓明中学校  
札幌市立宮の森中学校

## みのりの秋！

店先に秋の味覚がたくさん並ぶようになりました。さんまや鮭、かぼちゃやさつま芋、栗に柿など…給食の献立にも、旬の食べ物が登場します。

## 10月はたまねぎを味わって

10月20日頃から札幌産たまねぎが給食に登場します。  
※20日（月）～24日（金）は札幌産玉ねぎ週間です。

### たまねぎの栄養

～血液サラサラだけじゃない！～

たまねぎの独特なおいしさは、主に硫化アリルです。これは交感神経を刺激し体温を上昇させます。体温の上昇は、風邪のウィルスを退治する白血球の一種であるマクロファージが活発になることから風邪の予防になり、また、脂肪の燃焼も促進されます。殺菌作用があることもわかっています。

### ～給食のたまねぎを使った料理～

○ラーメン ○シチュー ○ピラフ  
○スープ ○パスタ ○ポタージュ  
○みそ汁 ○すき焼き ○サラダ  
○カレーライス  
まだまだいろいろな料理に使っています。

### 殺菌作用



### 脂肪燃焼

### 風邪予防

### ☆たまねぎの調理のポイント☆

たまねぎを切ると涙がでます。冷蔵庫でよく冷やして切ると涙を出さずに調理ができます。たまねぎに熱を加えると甘くなるので食べやすくなります。

また、たまねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けるので豚肉やいわしなどビタミンB1の多く含む食品と組み合わせると効果的です。

## 10月 予定献立

| 月                                                                                                                                             | 火                                                                                    | 水                                                                          | 木                                                                     | 金                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>ツイストパン<br>小松菜グラタン<br>チキンナゲット★<br>大根サラダ                                                                                                   | 7<br>ご飯<br>豆腐の中華煮<br>ほっけのみそ焼き<br>たたききゅうり                                             | 8<br>きつねうどん<br>青のりポテト<br>パイン缶★                                             | 9<br>栗ごはん<br>さわらの<br>オートミールフライ<br>からし和え                               | 10<br>スープカレー<br>あさりのサラダ                                                                                |
| ペーコン・玉ねぎ・小松菜・マロニ・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・大豆・パン粉・かたくり粉・おから・小麦粉・グラニュー粉・コンフラワー・コーン・グリッジ・パーム油・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油 | 米/豆腐・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・干しいたけ・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・かたくり粉/ほっけ・生姜・みそ・ごま/きゅうり・ごま油・ごま | ソウメン・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/ツナ缶(じゃが芋・パーム油)・青のり | はいが精米・大麦・だし汁(昆布)栗・油揚げ・人参・しめじ・干しいたけ/さくら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/焼き竹輪・小松菜・キャベツ | 米/鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・ホトトギス・スープ(鳥がら・玉ねぎ・煮干し・昆布)/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま |

| 月                                                                                                                                                 | 火                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                              | 金                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13<br>スポーツの日                                                                                                                                      | 14<br>ご飯<br>厚揚げのカレーソース<br>Feちゃんギョウザ★<br>おひたし                                                                                                                       | 15<br>みそラーメン<br>アメリカンドッグ<br>黄桃缶                                                                                                                                    | 16<br>鶏ごぼうごはん<br>鮭フライ★<br>磯和え                                                                                                                  | 17<br>ご飯<br>スンドゥブチゲ<br>ししゃものから揚げ<br>ナムル                                                                                                                             |
|                                                                  | 米/厚揚げ・豚肉・豚ハチ<br>ツ・人参・玉ねぎ・さやい<br>んげん・生姜・にんにく・<br>カレー粉・小麦粉・ケチャップ・<br>中濃ソース・鶏がらスープ/豚<br>肉・豚肝臓・キャベツ・玉ね<br>ぎ・葉ねぎ・にら・にんに<br>く・生姜・人参・干しいた<br>け・大豆・ごま油・小麦粉/<br>小松菜・白菜・糸かつお | ワタメ・豚肉・玉ねぎ・人<br>参・生姜・にんにく・ごま<br>ごま油・みそ・トウモロコシ<br>もやし・メノ・ほうれん草・<br>長ねぎ・茎わかめ・スープ<br>(鳥がら・豚骨・煮干し・<br>昆布・玉ねぎ・人参)/ポ<br>タト・(豚肉・水あめ・酵<br>母エキス)・小麦粉・ベーキン<br>グパウダー・卵・牛乳     | はいが精米・大麦・鶏肉・<br>焼き豆腐・生姜・みそ・<br>黒砂糖・ごぼう・人参・油<br>揚げ・ごま/鮭・生パン粉・<br>小麦粉・大豆・ベーキングパ<br>ウダー・かたくり粉/小松菜・<br>もやし・もみのり                                    | 米/豆腐・豚肉・生姜・にん<br>にく・トウモロコシ・みそ・ご<br>ま油・あさり・人参・玉ね<br>ぎ・えのきたけ・にら・ス<br>ープ(鳥がら・昆布・煮干し)<br>/カブ子持ちししゃも・小<br>麦粉・かたくり粉/ハム・ほ<br>うれん草・もやし・人参・<br>生姜・にんにく・長ねぎ・<br>ごま油・トウモロコシ・ごま |
| 20<br>横割バンズパン<br>オニオンポタージュ<br>カレーコロッケ★<br>スライスチーズ★<br>黄桃缶★       | 21<br>礼教研推進事業                                                                                                                                                      | 22<br>ゆであげミートソース<br>オニオンチップサラダ<br>ブルーベリーゼリー★                                      | 23<br>とりめし<br>北海道ブリカツ★<br>ごま和え                              | 24<br>野菜かき揚げ丼<br>みそ汁<br>柿                                                        |
| ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・<br>パセリ・小麦粉・バター・牛乳・<br>豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏が<br>らスープ/じゃが芋・豚肉・<br>玉ねぎ・生乳・小麦粉・生<br>パン粉                                                     |                                                                                  | スパゲティ・オリーブ油・パセリ・<br>豚肉・人参・玉ねぎ・大豆<br>水煮・マッシュルーム・セロリ・生<br>姜・にんにく・小麦粉・トマト<br>ピューレ・ケチャップ・デミグラス<br>ソース・中濃ソース・鶏がらスープ/ハ<br>ム・キャベツ・きゅうり・コーン・<br>玉ねぎ・かたくり粉・ごま<br>/ブルーベリー・寒天 | はいが精米・大麦・鶏肉・<br>生姜・玉ねぎ・鶏がらス<br>ープ/ぶり・パン粉【小麦粉・<br>イースト・ショートニング・油(パーム<br>大豆)・でん粉(コーン・じゃ<br>が芋・さつま芋)】・パッ<br>ケミツ(小麦粉・ライ麦・コーフ<br>ラー)/小松菜・もやし・ご<br>ま | 米/玉ねぎ・人参・ごぼう・<br>さつま芋・切り干し大<br>根・小麦粉・卵・たれ【か<br>たくり粉・だし汁(むろあ<br>じ・宗田かつお)】/油揚<br>げ・キャベツ・みそ・だし汁<br>(むろあじ・昆布)                                                           |
| 27<br>揚げパン<br>麦入り野菜スープ<br>バンバンジーサラダ                                                                                                               | 28<br>ご飯<br>コーンクリームスープ<br>焼きハンバーグ★<br>(おろしソース)<br>パイン缶★                                                                                                            | 29<br>肉うどん<br>シナモンポテト<br>みかん                                                                                                                                       | 30<br>小松菜ピラフ<br>白身魚フライ<br>柿                                                                                                                    | 31<br>豚すき丼<br>みそ汁<br>高野豆腐のフライ<br><br>※啓明中 10組と宮の森<br>中の給食はありません。                                                                                                    |
| コッペパン・きな粉・グリュ<br>ー糖/ベーコン・人参・玉ねぎ・<br>キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・<br>鶏がらスープ・スープ(鳥が<br>ら・玉ねぎ)/鶏ささみ水<br>煮(鶏ささみ肉)・もやし・<br>春雨・きゅうり・長ねぎ・<br>生姜・みそ・トウモロコシ・ご<br>ま油・ごま | クリーム・コーン・コーン・玉ね<br>ぎ・人参・パセリ・小麦粉・バ<br>ター・牛乳・豆乳・チーズ・スキ<br>ムミルク・鶏がらスープ/豚肉・<br>鶏肉・玉ねぎ・大豆・豚脂・<br>かたくり粉・ポテト・酵母・酵<br>母エキス・デミグラスソース(大<br>根・生姜・かたくり粉)                       | ワタメ・豚肉・油揚げ・<br>つと・人参・干しいたけ・<br>長ねぎ・たもぎたけ・小松<br>菜・だし汁(むろあじ・<br>昆布)/さつま芋・グリュ<br>ー糖                                                                                   | /はいが精米・大麦・パ<br>ー・ベーコン・人参・玉ねぎ・<br>にんにく・コーン・小松菜/<br>たら・小麦粉・卵・パン粉                                                                                 | 米/豚肉・しらたき・玉ね<br>ぎ・たけのこ・たもぎた<br>け・ほうれん草/じゃが<br>芋・塩わかめ・みそ・だし<br>汁(むろあじ・昆布)/高<br>野豆腐・小麦粉・ごま・卵・<br>パン粉                                                                  |

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(◇は献立の区切りです)

★印は加工品です。◇中濃ソースにはりんごが含まれています。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇17日(金)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。10月に使用する切り身(さわら・たら・ほっけ)には魚卵の混入はありません。

◇23日(木)の北海道ブリカツは、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。

## 第46回 学校給食展のご案内

皆様に、学校給食についての理解を深めていただくために「学校給食展」が開催されます。  
ぜひ、ご来場ください。

**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 7～9番出入口

**内容** ●写真・パネルの展示●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

**主催** 札幌市学校給食栄養士会 **共催** （財）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 （財）北海道学校給食会 札幌市農業振興協議会



きょうしよくで学ぼう！  
食べる楽しさ 大切さ