



# きゅうしよく



## 学校給食展 が開催されます



べろりん

- テーマ** きゅうしよくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ
- とき** 令和7年10月11日(土) 11:00~18:00
- ところ** 札幌駅前通地下歩行空間(千・カ・ホ) 憩いの空間  
北1条東(東側7番から9番出入口の間)
- 主催** 札幌市学校給食栄養士会



札幌市の各区の小・中学校での取組や、給食のメニューなどについて紹介した写真やパネルの展示、給食で使用している食器の移り変わり、普段提供している献立を再現した給食の実物展示、給食についてのVTR放映など、様々なコーナーを設けております。

給食のレシピや札幌市学校給食栄養士会のリーフレットもご用意してお待ちしておりますので、是非、足をお運びください。



## 札幌市学校給食栄養士会 ホームページへアクセスしてみませんか？

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、札幌市の学校給食に関する情報や栄養士会の活動内容、ご家庭でも作っていただきたい給食レシピなどを掲載しています。

たくさんの皆様にご覧いただくと幸いです。

アドレス <https://s-eiyou.co>



10月予定献立

\*牛乳は毎日つきます

★献立名の下に、使用している主な食材を記載しています。調味料の記載は、基本的に、味噌、醤油のみです。  
 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を使用しています。  
 ★果物は、入荷状況により変更になることがあります。  
 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。  
 ※使用食材等について、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。



月	火	水	木	金
		1日 和風そぼろごはん 味噌汁 きゅうりのからし漬け ごはん/鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき、菜種油/じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌/きゅうり、白ごま	2日 横割りパンズパン かぼちゃシチュー ハンバーガー スライスチーズ スイートグレープゼリー パン/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハバグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆、豚脂、でん粉)/チーズゼリー(ぶどう果汁)	3日 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ ごはん/豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉、カレールー、醤油/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油
6日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 果物 ゆでラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白ごま、味噌、醤油、ごま油、もやし、マヨ、菜種油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/ウイナ(豚肉、水あめ)、小麦粉、鶏卵、牛乳、菜種油/りんご	7日 とりめし きのこ汁 プリカツ 胚芽米、大麦、醤油、鶏肉、生姜、玉ねぎ、菜種油/ぶなしめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、菜種油、味噌/ブリカツ(ぶり、パン粉、小麦粉、植物油脂、コンスタチ、でん粉、ライ麦粉、コンソウ)、菜種油	8日 ごはん 厚揚げのカレーソース(レバー入り) 揚げぎょうざ おひたし ごはん/厚揚げ、豚挽肉、豚レバー、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、菜種油、カレールー、小麦粉、醤油/ぎょうざ(豚肉、豚レバー、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、椎茸、大豆、ごま油、醤油、小麦粉)、菜種油/小松菜、白菜、糸かつお、醤油	9日 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 パン/ベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/ナゲット(鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、コンソウ、コンソウリッツ、クッキー粉、植物油脂)、菜種油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、醤油、ごま油	10日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 果物 ごはん/えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、鶏卵、菜種油/醤油、片栗粉/キャベツ、油揚げ、味噌/パイン缶 
13日 スポーツの日 	14日 鶏ごぼうごはん サケフライ 磯和え 胚芽米、大麦、醤油、鶏挽肉、焼き豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、菜種油、白ごま/ウワイ(鮭、パン粉、小麦粉、大豆)、菜種油/小松菜、もやし、もみり、醤油	15日 ごはん スンドウブチゲ ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ) ごはん/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、菜種油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、生姜、にんにく、長ねぎ、ごま油、白ごま	16日 横割りパンズパン オニオンポタージュ カレーコロッケ/チキンナゲット スライスチーズ 果物 パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/コロッケ(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、醤油、植物油脂、生乳、小麦粉、パン粉)、菜種油/チーズ/パイン缶	17日 ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え ごはん/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、菜種油、味噌/さんま、生姜、醤油/ほうれん草、白菜、白すりごま、醤油
20日 パスタミートソース ストロポテトサラダ ゆでパスタ/豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、生姜、菜種油、パセリ、小麦粉、トマトソース、トマト缶、デミグサリス、醤油/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃが芋、菜種油、醤油、白ごま	21日 栗ごはん さわらのオートミールフライ からしあえ 胚芽米、大麦、栗、油揚げ、人参、ぶなしめじ、干し椎茸、醤油/さわら、小麦粉、鶏卵、オートミール、パン粉、菜種油/焼きちくわ、小松菜、キャベツ、醤油	22日 ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ/おろしソース 果物 ごはん/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆、豚脂、でん粉)、大根、生姜、醤油、片栗粉/みかん	23日 揚げパン(きなこ味) 麦入り野菜スープ パンバンジーサラダ パン、菜種油、きな粉/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、醤油/鶏肉、春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、生姜、醤油、味噌、ごま油、白ごま	24日 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ ごはん/豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご茸、醤油、ほうれん草/じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌/たら、小麦粉、鶏卵、パン粉、菜種油 
27日 きつねうどん 青のりポテト 果物 ゆでうどん/油揚げ、醤油、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たまご茸、ほうれん草/ポテト(じゃが芋、植物油脂)、菜種油/みかん 	28日 <b>リザーブ給食</b> 小松菜ピラフ 〔白花豆コロッケ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス 胚芽米、大麦、バター、バナナ、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、菜種油、小松菜、醤油/白花豆コロッケ(白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、でん粉、大豆、植物油脂)、菜種油/大豆コロッケ(じゃが芋、大豆、玉ねぎ、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂、コンスタチ)、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	29日 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけの味噌焼 たたききゅうり ごはん/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまご茸、干し椎茸、さくらげ、生姜、にんにく、菜種油、醤油、ごま油、片栗粉/ほっけ、生姜、味噌、醤油、白ごま/きゅうり、醤油、ごま油、白ごま	30日 ロールパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 果物 パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油/柿	31日 ごはん スープカレー あさりのサラダ ごはん/鶏肉、にんにく、じゃが芋、かぼちゃ、菜種油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、ホールトマト、醤油/あさり、生姜、醤油、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま