



寺かうしょく

10月

学校給食展を開催します



ぺろりん



もぐりん



札幌市の各区小・中学校での取組や、朝ごはんについて、給食のメニューを紹介したパネルの展示、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。

給食のレシピなど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の活動内容、ご家庭でも作っていただきたい給食レシピ(動画もあります)などを掲載しています。

たくさんの皆様にご覧いただけると幸いです。

アドレス <https://www.s-eiyou.com>




札幌市学校給食栄養士会
 sapporo city school dietitian association

トピック	観 覧	活 動	札幌市の学校給食	給食レシビ	リンク
給食展レポート 7月年度給食展レポートは こちらから	新着情報 2025/ 6/ 26 全食給養、運営方針、長期計画、給食の思い、親子栄養師協会の声、夏休み給食レポートを公開しました。 2025/ 3/ 23 7月年度給食展レポート、7月年度給食栄養師の給食を公開しました。 2025/ 3/ 30 給食レシビ「とり肉」の動画を公開しました。				
	給食メニューレシビ 給食のメニューをもっとわかりやすく資料と作り方をアレンジしています。 給食人食メニューのレシビはこちらから。  <このレシビ> レシビはこちら 資料（PDF形式）はこちら				
第47回学校給食展 日時 8月10日(土) 11:00～14:00 場所 札幌市立中央体育館 (地下鉄・有明公園駅より徒歩5分) (有明公園駅西口3番出口の南) 食祭の期間中は給食作り体験の の場にもなっています。 近くも遊び回れます。ぜひお参 りください。					
食生活調査の結果から 札幌市立南宮小学校の結果 札幌市立南宮小学校の結果はこちら 札幌市立南宮小学校の結果はこちら 札幌市立南宮小学校の結果はこちら 札幌市立南宮小学校の結果はこちら					

10月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
★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。				
5日 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	6日 パスタカレーソース(レバー入り) フレンチポテト	7日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 果物	1日 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	2日 黒コッペパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 果物
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/JOY(じゃが芋、人参、玉ねぎ、おから、ひじき、醤油、植物油、でん粉、パン粉、小麦粉、大豆)、菜種油	ゆでパスタ/豚挽肉、豚レバー、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、セロリ、生姜、にんにく、菜種油、パセリ、小麦粉、カレールー、醤油/ポテト(じゃが芋、植物油)、菜種油	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、菜種油、小松菜、醤油/高野豆腐、醤油、小麦粉、白ごま、鶏卵、パン粉、菜種油/洋梨缶	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、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	パン/あさり、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、スチームミルク/チーズ/厚揚げ、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま/ブルー
12日 スポーツの日	13日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 果物	14日 五目ごはん きのこ汁 ブリカツ	8日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	9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
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/JOY(じゃが芋、人参、玉ねぎ、おから、ひじき、醤油、植物油、でん粉、パン粉、小麦粉、大豆)、菜種油	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、メンマ、菜種油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/ウイナー(豚肉、水あめ)、小麦粉、ベーキングパウダー、鶏卵、牛乳、菜種油/りんご	胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、菜種油、醤油/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、コーンスターチ、でん粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、菜種油	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、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	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、スチームミルク/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油/パイン缶
19日 ごはん 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	16日 横割りパンズパン かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ/キャベツソース 人参とコーンのサラダ	21日 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	15日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 果物	23日 背割りコッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム
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、スチームミルク、チーズ/ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳)、醤油、片栗粉/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、醤油、ごま油	20日 肉うどん さつま芋グラッセ 果物	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/さば、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、小麦粉、菜種油/小松菜、もやし、みものり、醤油	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/厚揚げ、小松菜、味噌/パイン缶	パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スチームミルク、チーズ/JOY(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、醤油、植物油、生乳、小麦粉、パン粉)、菜種油/ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、醤油、菜種油
26日 カレーライス ハムコーンサラダ	27日 きつねうどん あべかわだんご 果物	28日 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	22日 ピリカラチキン丼 味噌汁 果物	29日 ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え
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、ホールコーン、キャベツ、醤油、ごま油	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、小松菜/白玉もち、きな粉/りんご	胚芽米、大麦、醤油、豚挽肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、菜種油、ごま油、人参、ほうれん草、もやし、白ごま/JOY(じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油、でん粉)、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	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、もやし、白すりごま、醤油	パン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、人参、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スチームミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ/パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、片栗粉、菜種油、醤油、白ごま/柿