

給食だより



札幌市立北白石中学校 2025. 10. 3

日暮れが早くなり、肌寒い日がこれから増えてきます。また朝、起きるのが辛くなってくる頃ではないでしょうか。季節の変わり目は特に生活リズムが崩れがちです。3食の食事を摂って体調を整えましょう！



リザーブ給食があります。北海道の豆を味わおう

①十勝大豆コロッケ



②白花豆コロッケ



豆類には、主に体をつくる「たんぱく質」や、
お腹の調子を良くする「食物繊維」が多く含まれています。



「目のビタミン」として知られているビタミン A をはじめ、植物の色素であるアントシアニンや、魚介類に多い赤い色素であるアスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれています。

目のビタミンとして知られる食材

10月10日は
目の愛護デー



南瓜



人参



ブルーベリー



ほうれん草



鮭

<第46回学校給食展のご案内>

- 日時・場所 令和7年10月11日(土) 11時~18時
札幌駅前通地下歩行空間
憩いの空間 北1条東(7番出入口と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
 - ・リーフレット、給食レシピの配布 等々
- 主催は札幌市学校給食栄養士会です。お時間ある方は是非、お立ち寄りください

10月予定献立

- ★物流や予算の都合で献立を変更することがあります。
- ★主な材料について、文面を見て分かるものは省いています。
- ★基準献立については教育委員会 HP にて御確認ください。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	とりめし(美唄) きのこ汁 (味噌味) 北海道産ブリカツ	ご飯 厚揚げのカレーソース ぎょうざ (2 個) お浸し (小松菜・白菜)	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	かき揚げ(エビ入り) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) パイン缶
ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、白ごま、味噌、醤油、酒、みりん、トウバンジャン、ごま油、もやし、メンマ、人参、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、筍わかめ、鶏ガラ(スープ)、豚骨(スープ)、煮干し(だし)、昆布(だし)、玉ねぎ(スープ)、人参(スープ)、ポークウィンナー、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩、卵、牛乳、菜種油/りんご	胚芽米、大麦、醤油、酒、塩、鶏ガラスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖/ふなしめじ、えのきだけ、なめこ、人参、大根、ゴボウ、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、味噌、唐辛子、むろあじ(だし)、昆布(だし)/ぶり、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、バーム油、グリセリン脂肪酸エステル、ブドウ糖、でん粉、小麦粉、ライ麦、コーンフラワー、増粘剤、コショウ、菜種油	白飯/厚揚げ、豚肉、豚レバー、シシモン、カレー粉、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、サラダ油、ケチャップ、中濃ソース、酒、鶏ガラスープ/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ネギ、ニラ、にんにく、人参、生姜、いんげん、シシタケ、大豆たんぱく、ごま油、みりん、上白糖、醤油、コショウ、小麦粉、ブドウ糖液、小松菜、白菜、カツオ節、醤油	ツイストパン/ベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム水煮、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ、パン粉/鶏肉、植物性たんぱく、パン粉、でん粉、ドロマイト、砂糖、塩、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、クラッカー粉、菜種油、バーム油、トレハース、ヒロリン酸第二鉄、重曹、カロチノイド色素、菜種油/大根、マクロ水煮、胡瓜、人参、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢、コショウ	白飯、むきエビ、酒、あさり、さくらエビ、玉ねぎ、人参、ゴボウ、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉、むろあじ(だし)、宗田(だし)/キャベツ、油揚げ、味噌、室アジ(だし)、昆布(だし)/パイン缶
13	14	15	16	17
	鶏ごぼうご飯 鮭フライ 磯和え(小松菜・もやし)	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃもから揚げ ナムル	横割りハンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ/ケチャップソース スライスチーズ パイン缶	ご飯 さつま芋 さんまの煮つけ ごま和え (ほうれん草・白菜)
	胚芽米、大麦、醤油、塩、酒、鶏肉、焼き豆腐、生姜、味噌、黒砂糖、ゴボウ、人参、油揚げ、みりん、サラダ油、白ごま/鮭、パン粉、小麦粉、バーム油、イースト、大豆たんぱく質、ブドウ糖、ベーキングパウダー、でん粉、菜種油/小松菜、もやし、もみり、醤油	白飯/豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、酒、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきだけ、ニラ、鶏ガラ、昆布(だし)、煮干し(だし)/カラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢/ハム、ほうれん草、人参、醤油、酢、きび砂糖、生姜、にんにく、長ねぎ、トウバンジャン、ごま油、白ごま	横割りハンズ/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ/じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、三温糖、みりん、塩、醤油、カレー粉、牛乳、小麦粉、パン粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、辛子粉/スライスチーズ/パイン缶	白飯/豚肉、酒、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ゴボウ、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、唐辛子、むろあじ(だし)、宗田(だし)、昆布(だし)/さんま、生姜、酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢/ほうれん草、白菜、白ごま、醤油、きび砂糖
20	21	22	23	24
パスタミートソース ストローポテトサラダ ブルーベリーゼリー	札 教 研 事 業	ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグおろしソース みかん	揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	豚すき丼 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 白身魚フライ (タラ)
ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、生姜、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、コショウ、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、鶏ガラスープ/ハム、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、じゃが芋、菜種油、酢、きび砂糖、醤油、コショウ、白ごま/上白糖、難消化デキストリン、ブルーベリー、寒天、グル化剤、ビタミンC、ヒロリン酸鉄		白飯/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、塩、コショウ、鶏ガラスープ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、塩、菜種油、大根、生姜、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉/みかん	ソフトパン、菜種油、きな粉、グラニュー糖、塩/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦、醤油、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ、鶏ガラ(スープ)、玉ねぎ(スープ)/鶏ささみ、塩、酒、緑豆春雨、もやし、胡瓜、長ねぎ、生姜、醤油、味噌、酢、きび砂糖、トウバンジャン、ごま油、白ごま	白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、だけのこ、たまき茸、きび砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草/じゃが芋、塩わかめ、長ねぎ、味噌、むろあじ(だし)、昆布(だし)/タラ、酒、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油
27	28 リザーブ給食	29	30	31
きつねうどん 青のりポテト みかん	小松菜ピラフ 白花豆コロッケ or 十勝大豆コロッケ フルーツミックス	ご飯 豆腐の中華煮 (エビ入り) ほっけの味噌焼き たたききゅうり	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 柿	スープカレー あさりのサラダ
ソフト麺、油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、鶏肉、酒、つと、干シシタケ、長ねぎ、たまき茸、ほうれん草、醤油、きび砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、むろあじ(だし)、宗田(だし)、昆布(だし)/じゃが芋、バーム油、菜種油/みかん	胚芽米、大麦、バター、塩、白ワイン、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、塩、コショウ、小松菜、 白花豆コロッケ材料 、白花豆、じゃが芋、バター、上白糖、塩、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆粉末、貝殻カルシウム、菜種油、 大豆コロッケ材料 、じゃが芋、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、上白糖、カレー粉、コショウ、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶	白飯/豆腐、豚肉、酒、むきエビ、人参、玉ねぎ、だけのこ、たまき茸、干シシタケ、きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、醤油、きび砂糖、塩、ごま油、片栗粉/ホック、生姜、味噌、醤油、酒、みりん、白ごま/胡瓜、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま	ロールパン、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油、コショウ/柿	白飯、鶏肉、白ワイン、にんにく、塩、コショウ、じゃが芋、菜種油、カボチャ、さやいんげん、ふなしめじ、玉ねぎ、セロリー、リンゴ、生姜、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、赤ワイン、チリパウダー、オールスパイス、鶏ガラ(スープ)、玉ねぎ(スープ)、煮干し(スープ)、昆布(だし)/あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、胡瓜、キャベツ、人参、醤油、酢、サラダ油、辛子、ごま油、白ごま