

給食だより

10月

令和7年9月30日
札幌市立幌南小学校

暑かったり寒かったり、気温の変化が激しく、体調管理が難しい季節です。
実りの秋、季節のおいしいものをたくさん食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」
で元気に過ごしましょう。



旬の食材を食べよう!



実りの季節、食の宝庫北海道ではたくさんの食材が生産されています。実は、皆さんが
住んでいる札幌でも、たくさんの食材が生産されているので紹介します。

ほうれん草・小松菜

清田区産のポーラスターほうれん草を9月
にほうれん草月間で使用しました。他に南区
でも栽培されています。小松菜は、西区や東区
で主に栽培されています。

かぼちゃ

手稲区前田で、大浜みやこ南瓜が栽培
されています。甘みが強く、ほくほくと
した栗のような食感があり、人気のある
南瓜です。

お米

北区篠路・茨戸地区、南区藤野・簾舞地区で
栽培されています。

「ななつぼし」が主力品種ですが、人気のあ
る「ゆめぴりか」や「きたくりん」などの品種
も栽培されています。

レタス

北区太平・篠路地区で栽培されていま
す。フードリサイクルのたい肥を使用し
て栽培していて、幌南小学校でも7月
と9月に使用しました。

ブロッコリー

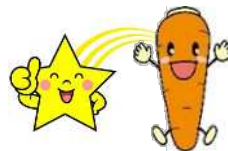
北区太平・篠路地区で栽培されています。
令和4年度からは、フードリサイクルたい肥
を使用しての栽培も始まりました。8日に使
用するブロッコリーは、フードリサイクルの
ブロッコリーです。

玉ねぎ

東区、北区太平・篠路地区で栽培され
ています。「札幌黄」「札幌おう」などの品
種が有名です。20日～24日は、「玉ね
ぎ週間」です。札幌産の玉ねぎを使った
メニューが毎日登場します。

10/17 ラッキーにんじん

かぼちゃシチューの中にクラスに1個 わかば学級で栽培した
にんじんを星形にして入れます。誰に当たるかはお楽しみ★。
当たった人にはステキなプレゼントがあるかも?



～第46回学校給食展のお知らせ～

学校給食展が開催されます。写真・パネルや給食実物の展示、スライドショーなどで、
給食ができるまでの様子が紹介されます。レシピの配布などもあります。
お時間がありましたら、お立ち寄りください。

と き 10月11日(土) 11:00～18:00

ところ 札幌駅前地下歩行空間

憩いの空間 北1条東



もぐりん ペろりん

10月のよていにとんだて



月	火	水	木	金
◎牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※わかめ、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いします。		1 6年生修学旅行 鮭ごはん 味噌汁（大根・油揚げ） とり天 胚芽精米、大麦、鮭、炊き込みわかめ、ごま/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、油/大根、油揚げ	2 6年生修学旅行 肉炒め丼 ★揚げえびシュウマイ りんご 白飯、豚肉、メンマ、人参、油、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、ごま/えびシュウマイ（加工品）、油/りんご	3 6年生休業日 背割りコッペパン セルフドック（★ウインナー） 南瓜のポタージュ 黄桃缶詰 背割コッペパン/チキンウインナー/ベーコン、南瓜、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/黄桃缶詰
6 味噌かつ丼 すまし汁（豆腐・わかめ） 磯和え（小松菜・もやし） 白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、油、ごま油、すりごま/木綿豆腐、わかめ、干し椎茸/小松菜、もやし、海苔	7 カレーラーメン シナモンポテト パイン缶詰 ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、油、トマトピューレ、りんご/さつまいも、油/パイン缶詰	8 ツナライス ★メンチカツ ブロッコリーと コーンのサラダ 胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース、油/メンチカツ（加工品）、油/ブロッコリー、コーン、ごま、油	9 ご飯 味噌きのこ汁 さんまの煮つけ 柿 白飯/しめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油/骨付きさんま、しょうが/柿	10 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ ソフトフランスパン、油/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、油、ごま油、ごま
13 スポーツの日 	14 五目うどん いももち（ごまだれ） みかん ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸/じゃが芋、油、すりごま、片栗粉/みかん	15 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ パイン缶詰 胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、油/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、油/パイン缶詰	16 ごはん 豆腐の中華煮 ししゃものから揚げ ナムル（小松菜） 白飯/木綿豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、油、ごま油、片栗粉/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/小松菜、もやし、人参、ごま油、ごま	17 ラッキー人参 コッペパン かぼちゃシチュー ぶりスパイス揚げ コールスローサラダ コッペパン/ベーコン、南瓜、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、（ラッキー人参）/ぶり、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、油/キャベツ、人参、コーン、油
20 玉ねぎ週間	21 玉ねぎ週間 短縮 4 時間授業	22 玉ねぎ週間	23 玉ねぎ週間	24 玉ねぎ週間
玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁（高野豆腐・わかめ） 柿 白飯、えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、ひじき、小麦粉、全卵、油、片栗粉/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/柿	パスタミートソース オニオンチップサラダ 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、にんにく、油、パセリ、小麦粉、油、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、油、ごま	とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え（小松菜・もやし） 胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、油/小松菜、もやし、すりごま	豚すき丼 味噌汁（白菜・油揚げ） りんご 白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、ほうれん草/白菜、油揚げ/りんご	角食パン・ブルーベリージャム オニオンポタージュ ★十勝大豆コロケ ミニトマト 角食パン/ブルーベリージャム/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/十勝大豆コロケ（加工品）、油/ミニトマト
27 リザーブ給食	28	29	30	31
ご飯 マーボー豆腐 ◇鶏肉の竜田揚げ ◇★釧路産たらザンギ おひたし（ほうれん草・白菜） 白飯/木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、人参、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、片栗粉/鶏肉、しょうが、片栗粉、小麦粉/釧路産たらザンギ（加工品）、油/ほうれん草、白菜、かつお節	味噌バターコーン ラーメン きなこポテト りんご ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、すりごま、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター/じゃが芋、油、きな粉/りんご	深川めし 味噌汁（もやし・油揚げ） さばの香味揚げ 胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、人参、ごぼう、油、小松菜/もやし、油揚げ/さば、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、油	ご飯 三平汁 ★揚げポークシュウマイ みかん 白飯/鮭、木綿豆腐、じゃが芋、人参、大根、長ねぎ/ポークシュウマイ（加工品）、油/みかん	横割りバンズパン ハンバーガー スライスチーズ ベーコンシチュー 黄桃缶詰 横割バンズパン/ハンバーグ（加工品）、油/スライスチーズ/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/黄桃缶詰