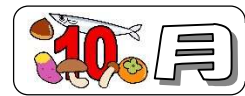


給食だより



令和7年(2025年)9月30日
札幌市立向陵中学校

秋は「実りの秋」「食欲の秋」と昔から言われているように、海の幸、山の幸がたくさん出回る時期です。ご家庭でも旬の食べものの話などをしてみてはいかがでしょうか。

10月は目の愛護月間



です!

普段の生活で、長時間テレビやゲームに向かったりしてはいませんか? 目の健康に欠かすことができない栄養は、「**ビタミンA**」です。**にんじん**や**小松菜**、**ほうれん草**、**かぼちゃ**、**ブロッコリー**

などの色の濃い野菜に多く含まれています。

10月の給食にも、これらの野菜が登場します。

ビタミンAのはたらき

- ◇物を見る働きを助ける。
- ◇視力低下を防ぐ。
- ◇目の粘膜を保護し、健康に保つ。



≪10月の献立から≫

- ◇ 3日: お月見献立「ごまだんご」2025年の十五夜は**10月6日**です。
- ◇ 15日: フードリサイクルブロッコリーを使用した「ブロッコリーとコーンのサラダ」
- ◇ 20日~24日「札幌産たまねぎ週間」(札幌市東区産)
 - 20日: 小松菜ピラフ 
 - 22日: オニオンポタージュ (📺TV放送あり)
 - 23日: スンドゥブチゲ
 - 24日: オニオンチップサラダ・ミートソース
- ◇ 23日: 韓国料理献立「スンドゥブチゲ、ししゃもの唐揚げヤンニョムソース、ナムル」
- ◇ 31日: ハロウィン献立 初登場! 「スイートパンプキン」

第46回 学校給食展 を開催します!

日時: 令和7年10月11日(土) 11時00分~18時00分

場所: 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

イベント: ・写真・パネル展示(札幌市の給食、各区の取組紹介 他)

・給食実物の展示(北海道の郷土料理や地場産物の魚や野菜を使った料理 他)

・スライドショー(1年間の特色ある給食メニューの紹介)



＝今月の給食から＝

高野豆腐のフライ (222kcal)

○材料(4人分)

高野豆腐	4枚
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
酒	小さじ2
A みりん	小さじ2
カレー粉	少々
塩	少々
水	280mL
小麦粉	大さじ4
白すりごま	大さじ1
卵	1個
パン粉	30g
白いりごま	大さじ1
揚げ油	適量



○作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし半分に切る。
(中学校では切らずに1枚そのまま使用します)
- ② 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
- ③ ②に、小麦粉と白すりごまを混ぜたものをつけ、卵をくぐらせて、パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。

※ 高野豆腐を煮た後にザルにあけますが、汁を切りすぎるとせっかくの下味が抜けてしまいます。揚げた時に油がはねない程度に汁を切るようにするとおいしく出来あがります。

カレー風味で煮含めた高野豆腐に、ごまとパン粉をつけてカリッと揚げます。高野豆腐が苦手でもフライにすると食べやすくなります。



10月の予定献立



月	火	水	木	金
*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況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。 *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場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 *貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。		1 746 kcal ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ りんご ロールパン/豚肉、しょうが、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、小麦粉、ハヤシルウ、トマト(缶詰、ピューレ)/キャベツ、にんじん、ホールコーン、油/りんご	2 741 kcal ごはん けんちん汁醤油味 かれい唐揚げ★おろしソース 磯和え(小松菜、もやし) 白飯/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/かれい、片栗粉、油、だいこん、しょうが、片栗粉/小松菜、もやし、もみのり	3 732 kcal 五目うどん 枝豆 ごまだんご ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たもぎたけ/枝豆/白玉もち、黒すりごま
6 837 kcal とりめし きのこ汁味噌味 高野豆腐のフライ 胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油/高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、白ごま、油	7 805 kcal 豚すき丼 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 白身魚フライ★ 白飯、豚肉、しらたき、たまねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/真だら、小麦粉、卵、パン粉、油	8 817 kcal ソフトフランス 小松菜グラタン チキンナゲット★ パンパンジーサラダ ソフトフランス/ベーコン、たまねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、パン粉、油/鶏ささみ、緑豆春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、ごま油、白ごま	9 888 kcal ごはん 厚揚げのカレーソース(レバー入り) Feちゃんぎょうざ★ おひたし(小松菜、白菜) 白飯/厚揚げ、豚ひき肉、豚レバーチップ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、油、カレールウ、小麦粉、油/豚肉、豚レバー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、椎茸、ごま油、小麦粉、油/小松菜、白菜、糸かつお	10 790 kcal 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトラーメン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、豚肉、しょうが、もやし、たまねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、荳わかめ/ポークウィンナー、小麦粉、卵、牛乳、油/りんご
13 スポーツの日 サッカー、野球、水泳、バレーボール	14 738 kcal スープカレー あさりのサラダ 白飯、鶏肉、にんにく、じゃがいも、油、かぼちゃ、いんげん、ぶなしめじ、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、油、トマト缶詰/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま油、白ごま	15 795 kcal レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん レーズンパン/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、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、油/みかん	16 782 kcal ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え(ほうれん草、白菜) 白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/さんま、しょうが、昆布/ほうれん草、白菜、白すりごま	17 体育大会 子供たちが遊ぶ様子
20 682 kcal 小松菜ピラフ ブリカツ★ 柿 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、油、小松菜/ぶり、小麦粉、パン粉、でん粉、油/柿	21 札教研 黒板と机のイラスト	22 864 kcal 横割バンズ 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 グレープゼリー 横割バンズ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、生乳、小麦粉、生パン粉、油/スライスチーズ/ぶどうジュース、寒天	23 776 kcal ごはん スンドゥブチゲ ししやものから揚げ ヤンニョムソース ナムル(ねぎたれ) 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、あさり、ごま油、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししやも、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、にんにく、白ごま/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、ごま油、白ごま	24 752 kcal パスタミートソース オニオンチップサラダ つぶつぶレモンゼリー ソフトパスタ、豚ひき肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、油、パセリ、小麦粉、トマト(ピューレ、缶詰)、デミグラスソース/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、片栗粉、油、白ごま/レモン果汁、水あめ、寒天
27 724 kcal 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ★ 磯和え(小松菜、もやし) 胚芽精米、大麦、鶏ひき肉、焼豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、油、白ごま/かぼちゃ、チーズ、牛乳、マーガリン、小麦粉、パン粉、でん粉、油/小松菜、もやし、もみのり	28 784 kcal かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(キャベツ、油揚げ) みかん 白飯、むきえび、あさり、桜えび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、片栗粉/キャベツ、油揚げ/みかん	29 733 kcal 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油/豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター	30 856 kcal 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 柿 白飯/コーン(ホール、クリーム)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、だいこん、しょうが、片栗粉/柿	31 737 kcal きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰 ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれん草/かぼちゃ、バター、牛乳、生クリーム、スキムミルク/パイン缶詰

