

# 給食だより

10月

令和8年(2026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 ですよ！

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。

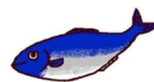
### ビタミンAのはたらき

- ◇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》

- ◇ 13日：リザーブ給食「たれを選んでさば料理を味わおう」  
さばの竜田揚げ 甘酢だれ VS おろしだれ
- ◇ 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」
- ◇ 郷土料理で日本味めぐり(中部):26日(山梨県)ほうとう風うどん(生徒提案)
- ◇ 29日：ハロウィン献立「かぼちゃのポターージュ」
- ◇ 10月のたまねぎは、札幌産です。16日までは「札幌黄」です(札幌市東区産)  
一般に流通しているたまねぎよりも肉厚で柔らかく、加熱後の甘み強い品種です。



## 第47回 学校給食展 を開催します！

日時：令和8年10月10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。
- 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                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>*牛乳は毎日 200mL つきます。</p> <p>*★は加工食品です。</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*今月の旬の食べもの:札幌産たまねぎ、かぼちゃ、りんご、柿、みかん</p>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               | <p>1 701 kcal</p> <p>豆パン<br/>塩ワントンスープ<br/>ひじき春巻★<br/>キャロットゼリー</p> <p>豆パン/ワントン皮、豚肉、にんにく、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、でん粉、小麦粉、油/にんじん、オレンジジュース、粉寒天</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>2</p>  <p>学校祭</p>                                                       |
| <p>5 782 kcal</p> <p>きつねうどん(小松菜)<br/>あべかわだんご<br/>りんご </p>                                                                                                                   | <p>6 782 kcal</p> <p>ビビンバ<br/>星のコロッケ★<br/>フルーツミックス(汁あり)</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>7 785 kcal</p> <p>ごはん<br/>さつま汁<br/>さんまの煮付け<br/>ごま和え(ほうれん草、もやし)</p>                                                                                                                                         | <p>8 733 kcal</p> <p>ゆであげカレーソース<br/>フレンチポテト</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>9</p>  <p>KSF(体育大会)</p>                                                 |
| <p>12</p>  <p>スポーツの日</p>                                                                                                                                                   | <p>13 735/745 kcal<br/>(おろし)(甘酢)</p> <p>鶏ごぼうごはん<br/>リザーフ さばの竜田揚げ<br/>〇おろしだれ <br/>〇甘酢だれ<br/>磯和え(小松菜、もやし)</p> <p>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/さば、しょうが、片栗粉、小麦粉、油(おろしソース) だいこん、しょうが、片栗粉、(甘酢だれ) 片栗粉、小ねぎ/小松菜、もやし、もみり</p> | <p>14 864 kcal</p> <p>ごはん<br/>コーンクリームスープ<br/>ハンバーグ★バーベキューソース<br/>大根サラダ</p> <p>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/牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、卵、牛乳、しょうが、にんにく、片栗粉/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油</p> | <p>15 722 kcal</p> <p>ソフトフランス<br/>ベーコンシチュー<br/>フーズリサイクル <br/>ブロッコリーとコーンのサラダ<br/>パイン缶詰</p> <p>ソフトフランス/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/パイン缶詰</p>                                                                                                            | <p>16 747 kcal</p> <p>スープカレー<br/>ハムコーンサラダ</p> <p>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/ハム、ホールコーン、キャベツ、ごま油</p>                          |
| <p>19 785 kcal</p> <p>味噌ラーメン<br/>アメリカンドッグ<br/>柿 </p> <p>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、もやし、メンマ、油、ほうれん草、長ねぎ、荳わかめ/ボークウインナー、小麦粉、卵、牛乳、油/柿</p>                    | <p>20</p>  <p>札教研</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>21 783 kcal</p> <p>ごはん<br/>豆腐の中華煮(えび入り)<br/>ほっけカレー揚げ<br/>しょうが和え(小松菜、もやし)</p> <p>白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、たまねぎ、たけのこ、たまねぎ、干椎茸、黒さくらげ、しょうが、にんにく、油、片栗粉、ごま油/ほっけ、小麦粉、カレー粉、片栗粉、油/小松菜、もやし、しょうが</p>                        | <p>22 783 kcal</p> <p>ツイストパン<br/>チキングラタン<br/>オニオンチップサラダ<br/>みかん </p> <p>ツイストパン/鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、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/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/みかん</p>                                                                                                              | <p>23 755 kcal</p> <p>かき揚げ丼(えび入り)<br/>味噌汁(小松菜、厚揚げ)<br/>ミニトマト</p> <p>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/小松菜、厚揚げ/ミニトマト</p>                   |
| <p>26 767 kcal</p> <p>ほうとう風うどん(山梨)<br/>いかフライレモン<br/>スイートグレープゼリー<br/><br/>(日本味めぐり・山梨県)</p> <p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、干椎茸、長ねぎ/いか、小麦粉、パン粉、油、レモン汁/ぶどう果汁、ゲル化剤</p> | <p>27 772kcal</p> <p>小松菜ピラフ<br/>高野豆腐のフライ<br/>洋梨缶詰</p> <p>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/高野豆腐、小麦粉、白ごま、卵、パン粉、油/洋梨缶詰</p>                                                                                                                                                                               | <p>28 761 kcal</p> <p>ごはん<br/>スンドゥブチゲ<br/>ししやものから揚げ<br/>ナムル(小松菜)</p> <p>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、ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、白ごま</p>                                        | <p>29 871kcal </p> <p>横割パンズ<br/>かぼちゃのポタージュ<br/>カレーコロッケ★<br/>スライスチーズ<br/>人参とコーンのサラダ</p> <p>横割パンズ/ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、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/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/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、油</p> | <p>30 782 kcal</p> <p>豚すき丼<br/>味噌汁(じゃがいも、わかめ)<br/>うの花コロッケ★</p> <p>白飯、豚肉、しらたき、たまねぎ、たけのこ、たまねぎ、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/じゃがいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、おから、ひじき、でん粉、小麦粉、パン粉、油</p> |