

10月 給食だより



令和7年9月30日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。ただ、気温の変化により体調も崩しやすくなりますので、運動、栄養、休養のリズムを意識して、疲れやストレスを溜めない生活を心がけましょう。



第46回学校給食展のお知らせ

日時: 令和7年10月11日(土) (11:00～18:00)

場所: 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間
北1条東 (出入口7番と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
★ 給食レシピの配布
★ 札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
★ 札幌市農業振興協議会によるパネル展示

よていにन्दて



*牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
10/6 ごはん みそ汁 さんまの煮付け ごま和え	7 パスタミートソース オニオンチップサラダ	8 小松菜ピラフ *西区産野菜(小松菜)使用 高野豆腐のフライ ブルーベリーゼリー 給食準備開始 12:35～	9 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけの味噌焼き たたききゅうり	10 コッペパン 小松菜グラタン チキンナゲット もやしのカレー和え
13 スポーツの日 	14 みそラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶	15 とりめし 北海道産ブリカツ からし和え	16 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ)	17 背割コッペ ポテトスープ 白身魚フライ きなこクリーム
20 ごはん 厚揚げのカレーソース Feちゃんぎょうざ ミニトマト	21 札幌市 教育研究推進事業  給食はありません	22 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え	23 豚すき丼 みそ汁 りんご	24 【★リザーブ給食】 ★ザンタレバーガー ★たらフライチーズバーガー オニオンポタージュ 温州みかんゼリー
27 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 ミニトマト	28 肉うどん *西区産野菜(小松菜)使用 カレーコロッケ 柿	29 里の味ごはん さわらのオートミールフライ おひたし	30 スープカレー あさりのサラダ	31 合唱交流会  給食はありません

【琴似中学校 行事予定】 8日(水) 3年学カテストに伴う特別日課 給食準備開始 12:35～、 31日(金) 合唱
交流会 給食なし



10月6日(月)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	110
味噌汁	
だいこん	45
油揚げ	10
白みそ	4.5
赤みそ	4
わるあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水(飲料水)	160

さんまの煮付け	
さんま骨付き	40
しょうが	2
清酒	2.4
醤油	5.6
きび砂糖	4.4
本みりん	2
穀物酢	1.2
水(飲料水)	40

ごま和え	
ほうれんそう	20
はくさい	45
白すりこま	4
醤油	2.5
きび砂糖	2

エネルギー 719Kcal
たんぱく質 26.7g
カルシウム 423mg

10月7日(火)	
牛 乳	206

パスタミートソース	
ソフトパスタ	105
豚ももひき肉	30
たまねぎ	110
にんじん	35
マッシュルーム(水煮)	8
セロリ	4
にんにく	0.5
しょうが	0.5
サラダ油	0.3
乾燥バセリ	0.04
小麦粉(薄力粉)	6
カレー粉	0.1
ケチャップ	18
トマトピューレ	10
トマト缶詰	10
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	3.5
醤油(濃口)	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.02
鶏がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	60

オニオンチップサラダ	
ハム(ロース)	5
キャベツ	30
きゅうり	10
ホルコーン	5
たまねぎ	20
かたくり粉	4
揚げ油	2
穀物酢	0.5
きび砂糖	0.5
醤油	2.5
黒こしょう	0.03
白ごま	1

エネルギー 712Kcal
たんぱく質 26.5g
カルシウム 315mg

☆パスタミートソース
ミートソースとパスタは別々です。

10月8日(水)	
牛 乳	206

小松菜ピラフ	
米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	10
バター	3
食塩	0.7
白ワイン	1
ベーコン	7
にんじん	15
たまねぎ	25
にんにく	0.5
ホールコーン	15
サラダ油	0.3
食塩	0.3
黒こしょう	0.05
こまつな	25
食塩	0.1
醤油	1

高野豆腐のフライ	
凍り豆腐	15
醤油	6
きび砂糖	3
清酒	2
本みりん	2
カレー粉	0.3
食塩	0.1
水(飲料水)	60
小麦粉(薄力粉)	5
白すりこま	2
全卵	6
パン粉	8
白ごま	2
揚げ油	

ブルーベリーゼリー	
ブルーベリーゼリー	40

エネルギー 768Kcal
たんぱく質 25.7g
カルシウム 391mg

☆小松菜ピラフ
すべて混ざっています。

10月9日(木)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	110
豆腐(中華煮(えび入り))	
豆腐(木綿)	140
豚肉肩	15
清酒	0.5
むきえび	10
清酒	0.5
にんじん	20
たまねぎ	30
たけのこ(水煮)	10
たまぎたけ(水煮)	15
干しいたけ(乾)	0.7
黒さくらげ(乾)	1
しょうが	1
にんにく	0.3
サラダ油	0.5
醤油(濃口)	8
きび砂糖	1.5
清酒	1
食塩	0.2
ごま油	0.3
かたくり粉	2
水(飲料水)	10

ほっけの味噌焼き	
ほっけ(切り身)	40
しょうが	0.5
赤みそ	1.5
白みそ	1.5
醤油(濃口)	1
清酒	2
本みりん	1
白ごま	0.5

たたききゅうり	
きゅうり	50
食塩	0.1
食塩	2.5
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま	1.2

エネルギー 770Kcal
たんぱく質 38.2g
カルシウム 413mg

10月10日(金)	
牛 乳	206
コッペパン	65

小松菜グラタン	
ベーコン	5
たまねぎ	60
こまつな	30
食塩	15
マッシュルーム(水煮)	8
小麦粉(薄力粉)	6
バター	2.5
サラダ油	2.5
チーズ	8
スキムミルク	7
牛乳	25
豆乳	10
食塩	0.4
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	25
パン粉(乾燥)	1
粉チーズ	3

チキンナゲット	
鶏胸チキンナゲット	36
揚げ油	

もやしのカレー和え	
もやし	45
カレー粉	0.35
緑豆はるさめ(乾)	3
きゅうり	5
にんじん	5
醤油	2.2
きび砂糖	0.2
食塩	0.1
カレー粉	0.07
ごま油	0.5

エネルギー 752Kcal
たんぱく質 33.1g
カルシウム 379mg

10月14日(火)	
牛 乳	206

味噌ラーメン	
ソフトラーメン	125
豚肩ひき肉	5
たまねぎ	2
にんじん	2
しょうが	1
にんにく	0.5
白すりこま	1
白ごまき	1
赤みそ	13
白みそ	7
たまねぎ	0.6
清酒	0.45
本みりん	2
トウバンジャン	0.1
ごま油	0.3
豚肉肩	13
醤油(濃口)	1.3
清酒	1
しょうが	0.3
もやし	20
たまねぎ	20
メンマ(塩蔵)	15
昆布 (だし用)	7
サラダ油	0.3
ほうれんそう	12
長ねぎ	10

北海道産ブリカツ	
北海道産ブリカツ	40
揚げ油	

エネルギー 716Kcal
たんぱく質 29.7g
カルシウム 306mg

☆とりめし
すべて混ざっています。

アメリカンダグ	
ホークインダー	40
小麦粉(打ち粉)	1
小麦粉(薄力粉)	10
ベーキングパウダー	0.3
きび砂糖	2.5
食塩	0.1
全卵	4
牛乳	7
水(飲料水)	3
揚げ油	

黄桃缶	
黄桃缶詰	60

エネルギー 809Kcal
たんぱく質 32.9g
カルシウム 632mg

☆味噌ラーメン
麺と汁は別々です。

10月15日(水)	
牛 乳	206

とりめし(味噌)	
米(はいが精米)	83
おおむぎ(米粒麦)	7
醤油(濃口)	1.5
清酒	1
鶏がらスープ(濃縮)	2
鶏肉むね	20
鶏肉もも	20
しょうが	0.5
清酒	1.5
たまねぎ	45
サラダ油	0.3
醤油(濃口)	4.5
清酒	1
ごま油	0.1

からし和え	
ハム(ロース)	5
こまつな	20
もやし	25
醤油	5.0
きび砂糖	0.2
からし	0.1

エネルギー 716Kcal
たんぱく質 29.7g
カルシウム 306mg

☆とりめし	
すべて混ざっています。	

ナムル(ねぎだれ)	
ハム(ロース)	5
ほうれんそう	15
もやし	50
にんじん	7
醤油	3.5
きび砂糖	0.8
穀物酢	0.7
しょうが(生)	0.2
にんにく	0.2
にんにく	3
長ねぎ	3
トウバンジャン	0.1
ごま油	0.5
白ごま	1.2

エネルギー 762Kcal
たんぱく質 33.0g
カルシウム 487mg

10月20日(月)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	110
厚揚げのカレーソース(レバー入り)	
厚揚げ	100
豚肩ひき肉	15
豚レバーチップ	5
シナモン(粉)	0.01
カレー粉	0.05
オールスパイス	0.02
ナツメグ	0.02
赤ワイン	0.05
にんじん	20
たまねぎ	50
さやいんげん	7
しょうが	0.5
にんにく	0.3
サラダ油	0.3
カレールウ	2.5
小麦粉(薄力粉)	3
サラダ油	2.5
カレー粉	0.75
ケチャップ	3.5
中濃ソース	3.5
醤油(濃口)	1.5
清酒	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	1.5
水(飲料水)	20

Feちゃんギョウザ	
Feちゃんギョウザ	40
揚げ油	

ミニトマト	
ミニトマト	30

エネルギー 854Kcal
たんぱく質 31.3g
カルシウム 467mg

10月22日(水)	
牛 乳	206

鶏ごぼうごはん	
米(はいが精米)	78
おおむぎ(米粒麦)	7
醤油(濃口)	1
食塩	0.3
清酒	1
鶏ももひき肉	15
焼き豆腐	15
シナモン(粉)	0.01
カレー粉	0.05
オールスパイス	0.02
ナツメグ	0.02
赤ワイン	0.05
にんじん	20
たまねぎ	50
さやいんげん	7
しょうが	0.5
にんにく	0.3
サラダ油	0.3
カレールウ	2.5
小麦粉(薄力粉)	3
サラダ油	2.5
カレー粉	0.75
ケチャップ	3.5
中濃ソース	3.5
醤油(濃口)	1.5
清酒	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	1.5
水(飲料水)	20

かばちやチーズフライ	
かばちやチーズフライ	60
揚げ油	

鶏和え	
こまつな	20
もやし	50
ちみりのり	0.3
醤油	2.5

エネルギー 712Kcal
たんぱく質 24.3g
カルシウム 365mg

☆鶏ごぼうごはん
すべて混ざっています。

10月23日(木)	
牛 乳	206

豚すき丼	
米(はいが精米)	110
豚肩肉	30
しらたき	40
たまねぎ	70
たけのこ(水煮)	10
ウスターソース	3
きび砂糖	3
醤油(濃口)	7
清酒	2
本みりん	2
ほうれんそう	7

味噌汁	
じゃがいも	50
カットわかめ	0.3
長ねぎ	10
たまねぎ	90
白みそ	4.5
赤みそ	4
わるあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水(飲料水)	150

りんご	
りんご	55

エネルギー 692Kcal
たんぱく質 23.5g
カルシウム 302mg

☆豚すき丼
ごはんとは異は別々です。

10月24日(金)	
牛 乳	206
横割パンズ	65

【リザーブ給食】	
たらフライ・チーズバーガー	
創路産たらフライ	40
揚げ油	
ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	0.4
しょうが	0.4
赤ワイン	0.4
からし(粉)	0.05

Feスライスチーズ	
Feスライスチーズ	20

オニオンポタージュ	
ベーコン(バラ)	5
じゃがいも	30
たまねぎ	90
かたくり粉	0.2
にねぎ	2
白ワイン	1
サラダ油	1
牛乳	30
豆乳	10
スキムミルク	9
チーズ	8
食塩	0.5
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	11
水	90

エネルギー 797Kcal
たんぱく質 34.4g
カルシウム 775mg

道 温州みかんゼリー	
温州みかんゼリー	50

エネルギー 797Kcal
たんぱく質 34.4g
カルシウム 775mg

10月24日(金)	
牛 乳	206
横割パンズ	65

【リザーブ給食】	
ザンタレバーガー	
鶏もも肉	50
醤油(濃口)	2
清酒	1
しょうが	1
にんにく	0.2
にんにく	0.2
からし(粉)	0.05
揚げ油	
醤油(濃口)	4
小麦粉(薄力粉)	3
清酒	3
本みりん	1
スキムミルク	5
チーズ	5
白ワイン	1
食塩	0.5
白こしょう	0.05
昆布 (だし用)	8
水(飲料水)	60

オニオンポタージュ	
ベーコン(バラ)	5
じゃがいも	30
たまねぎ	90
かたくり粉	0.2
にねぎ	2
白ワイン	1
サラダ油	1
牛乳	30</