

9月 給食だより



令和8年9月2日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

暑い夏が過ぎ去り、心地よい季節になりました。秋は美味しい食べ物が多く、「味覚の秋」「食欲の秋」ともいわれています。旬の野菜や果物を使う9月の給食も楽しみにしてください。



9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大きな災害が起きますと、ライフラインや物流機能が止まり、スーパーやコンビニでも食料品が手に入りにくくなります。そのような事態に備えて、最低3日分、できれば1週間分の家庭備蓄が望ましいといわれています。もしもの事を考えて、準備しておくことがとても大事です。

最低限、備えておきたい物



*主食

いつも食べられているものがおすすめです。



*主菜

魚介や肉類の缶詰などは、長期保存ができ、手軽にたんぱく質をとることができます。

*副菜

野菜不足にならないよう、日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう。食物せんいがとれる乾物もおすすめです。



*その他

乳製品や調味料、お菓子や嗜好品があると安心です。



よていにんだて

牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
9/7 豆パン ワンタンスープ (塩味) いわしのカリカリフライ 梨	8 タコライス *フードリサイクルレタス使用 ワカメスープ 沖縄パインゼリー	9 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	10 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 給食準備開始 12:35~	11 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト
14 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ つぶつぶレモンゼリー	15 ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれいから揚げ (パセキューソース) からし和え	16 五目うどん ごまだんご 黄桃缶 *お月見は9月25日 (金) です。	17 小松菜とじゃこの チャーハン *西区産野菜(小松菜)使用 レバー入りメンチカツ フルーツミックス	18 ごはん みそ汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごぼうピラフ 十勝大豆コロケ フルーツカクテル	25 ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯部揚げ ごま和え
28 角食、いちごジャム ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ	29 ごはん 豆腐のトロトロ煮 *西区産野菜(小松菜)使用 揚げえびシュウマイ ナムル	30 しょうゆラーメン きなこポテト プルーン	10/1 わかめごはん 豚汁 コーンフライ	2 カレーライス あさりのサラダ

【琴似中学校 行事予定】 10日(木)3年学カテストに伴う特別日課 給食準備開始 12:35~

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)
牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳
豆パン	65				ロールパン	65		

ワナンクスープ塩	タコライス(沖縄)
ワナンタ皮	10
豚肉肩	10
清酒	0.5
にんじん(生)	10
ほうれんそう	10
もやし	20
シメ(塩蔵・塩味煮)	15
長ねぎ(生)	10
しょうが(生)	0.5
にんにく(生)	0.2
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	1
清酒	1
食塩	1
黒こしょう	0.03
鶏がら(スープ用)	10
豚骨(スープ用)	5
昆布(だし用)	0.5
煮干し(だし用)	0.5
玉ねぎ(スープ用)	2
にんじん(スープ用)	1
水(飲料水)	170

いわしのカリカリフライ	ワカメスー
いわしのカリカリフライ	42
揚げ油	

栗	
なし(日本)	60

エネルギー	708Kcal
たんぱく質	26. 8g
カルシウム	380mg

いわしカリカリフライ	
に、卵がついている場合があります。	

沖縄バインゼリー	沖縄バインゼリー
バインゼリー	30

エネルギー	776Kcal
たんぱく質	28. 6g
カルシウム	337mg

☆タコライス	
ごはんとは具は別々です。	

9月18日(金)	9月24日(木)
牛 乳	206

ごはん	ごぼうピラフ
精白米	110
味噌汁	
豆腐(木綿)	25
こまつな(生)	25
えのきたけ(生)	10
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	150

ごまザンギ	十勝大豆コロッケ
鶏肉もも	50
しょうが(生)	1
にんにく(生)	0.2
醤油(濃口)	2
清酒	1
全卵(生)	3
かたくり粉	4
白ごま(むき)	5
揚げ油	

のりとあさりの佃煮	フルーツカクテル
あさり(冷凍)	12
しょうが(生)	0.4
醤油(濃口)	1
きび砂糖	0.7
清酒	1
本みりん	1
もみり	1.6
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	1.8
清酒	1.2
本みりん	1.5
きび砂糖	1
水あめ	1.4
水(飲料水)	13

エネルギー	723Kcal
たんぱく質	29. 5g
カルシウム	335mg

あさり	
には、小さなカニ、エビ、貝が入っている場合があります。	

バスタミートソース	たきこみいなり
ソフトバスタ	105
豚ももひき肉	30
大豆水煮	10
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
油(サラダ)	0.3
バセリ	0.8
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
オールスパイス	0.03
チリパウダー	0.1

豚肉の竜田揚げ	スパイシーポテト
豚肉もも	50
醤油	2
清酒	1
しょうが	1
かたくり粉	3.5
小麦粉(薄力粉)	3.5
揚げ油	1

おひたし	エネルギー
こまつな	20
もやし	50
糸かつお	1
醤油	2.5
エネルギー	752Kcal
たんぱく質	33. 1g
カルシウム	379mg

☆たきこみいなり	
手巻き用のり以外すべて混ざっています。	

あさり	
には、小さなカニ、エビ、貝が入っている場合があります。	

エネルギー	849Kcal
たんぱく質	27. 6g
カルシウム	351mg

☆バスタミートソース	
麺とソースは別々です。	

9月25日(金)	9月28日(月)
牛 乳	206
牛 乳	206
角食	65

いちごジャム	じゃがいものそぼろ煮
いちごジャム	20
ブロッコリーのグラタン	
ブロッコリー	20
ペーコン(バラ)	5
マカロニ(乾)	17
たまねぎ	60
マッシュルーム(水煮)	8
小麦粉(薄力粉)	4.8
バター	2.5
油(サラダ)	2.5
牛乳(調理用)	25
豆乳	10
スキムミルク	7
チーズ	8
白ワイン	1
食塩	0.4
白こしょう	0.05
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	40
パン粉(乾燥)	1
粉チーズ	3

小松菜とコーンのサラダ	ごま和え
ハム(ローズ)	5
こまつな(生)	20
ホールコーン(冷凍)	30
白ごま(むき)	1.2
サラダ油	0.5
きび砂糖	1
穀物酢	1.2
醤油	2.2
黒こしょう	0.03

エネルギー	767Kcal
たんぱく質	30. 7g
カルシウム	522mg

エネルギー	825Kcal
たんぱく質	31. 3g
カルシウム	408mg

ごはん	あさりのチャウダー
精白米	110
マールー豆腐	
豆腐(木綿)	180
豚肩ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんじん	30
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
きび砂糖	7
醤油(濃口)	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オイスターソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水(飲料水)	10

ひじき煮物Fe	ひじき春巻Fe
ひじき煮物	33
揚げ油	

ミニトマト	ミニトマト
ミニトマト	30

エネルギー	841Kcal
たんぱく質	33. 3g
カルシウム	421mg

つぶつぶレモンゼリー	つぶつぶレモンゼリー
つぶつぶレモンゼリー	40

エネルギー	801Kcal
たんぱく質	31. 8g
カルシウム	571mg

あさり	
には、小さなカニ、エビ、貝が入っている場合があります。	

9月29日(火)	9月30日(火)
牛 乳	206
牛 乳	206

ごはん	しょうゆラーメン
精白米	110
豆腐のトロトロ煮	
豆腐(木綿)	140
鶏ももひき肉	30
こまつな	25
長ねぎ	12
にんじん	25
しょうが	0.6
にんにく	0.6
油(サラダ)	0.35
醤油(濃口)	8
きび砂糖	1.4
清酒	1.4
食塩	10
黒こしょう	0.04
かたくり粉	2.4
鶏がらスープ(濃縮)	4
揚げ油	15

ナメル	えびシユウマイ
ハム(ローズ)	5
こまつな	15
もやし	50
にんじん(生)	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
揚げ油	0.3
トウバンジャン	0.15
白ごま(むき)	1.2

きなこデザート	ブルー
フレンチポテト	85
ごま油	0.3
きな粉	3.5
きび砂糖	3.5
食塩	0.03
エネルギー	815Kcal
たんぱく質	35. 3g
カルシウム	446mg

エネルギー	686Kcal
たんぱく質	25. 7g
カルシウム	286mg

☆しょうゆラーメン	
麺と汁は別々です。	

ごはん	大豆フレークのすまし汁
精白米	110
大豆の華フレーク	5
豆腐(木綿)	35
ほうれんそう	10
長ねぎ(生)	10
干しいたけ(乾)	1
醤油(濃口)	3.5
清酒	1
食塩	0.6
かたくり粉	2
むろあじ(だし用)	2
宗田(だし用)	2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	160

かれい唐揚げ	かれい唐揚げ
揚げ油	60

バーベキューソース	きび砂糖
たまねぎ(生)	3.6
しょうが(生)	0.8
にんにく(生)	0.2
醤油(濃口)	2.4
ウスターソース	3.6
きび砂糖	2.4
本みりん	0.6
かたくり粉	0.6
水(飲料水)	12

からし和え	からし
焼き竹輪	5
こまつな(生)	20
キャベツ(生)	35
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
からし	0.1

エネルギー	731Kcal
たんぱく質	30. 8g
カルシウム	1002mg

かれい唐揚げ	
に、卵がついている場合があります。	

9月1日(木)	10月1日(木)
牛 乳	206
牛 乳	206

わかめごはん	カレーライス
米(はいが精米)	95
おおむぎ(米粒麦)	10
清酒	1
炊き込みわかめ	2
白ごま(むき)	2.5

豚汁	豚汁
豚肉肩	10
清酒	0.5
豆腐(木綿)	30
グリーンピース(冷凍)	5
板こんにやく	10
にんじん(生)	15
だいこん(生)	17
たまねぎ(生)	8
ごぼう(生)	10
長ねぎ(生)	10
しょうが(生)	0.5
油(サラダ)	0.3
清酒	1
白みそ	3.5
赤みそ	4.2
唐辛子(一味)	0
むろあじ(だし用)	1.5
宗田(だし用)	1.5
昆布(だし用)	1.4
水(飲料水)	140

コーンフライ	コーンフライ
コーンフライ	60
揚げ油	

エネルギー	748Kcal
たんぱく質	23. 1g
カルシウム	318mg

☆わかめごはん	
すべて混ざっています。	

エネルギー	774Kcal
たんぱく質	23. 2g
カルシウム	308mg

あさり	
には、小さなカニ、エビ、貝が入っている場合があります。	

小松菜とじゃこのチャーハン	チャーハン
米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	10
食塩	0.7
ごま油	1.5
清酒	1
にんにく(生)	7
かたくり粉	1
しょうが(生)	0.5
油(サラダ)	0.3
豚肉肩	10
にんにく(生)	0.5
にんじん(生)	15
たまねぎ(生)	10
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.05
水(飲料水)	10
こまつな(生)	30
食塩	0.15

レバー入りメンチカツ	レバー入りメンチカツ
レバー入りメンチカツ	60
揚げ油	

フルーツミックス	みかん缶詰
みかん缶詰	20
黄桃缶詰	25
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10
上白糖	4
水(飲料水)	40

エネルギー	783Kcal
たんぱく質	26. 8g
カルシウム	459mg

☆小松菜とじゃこのチャーハン	
すべて混ざっています。	