

10月 給食だよ



令和8年10月1日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

秋は気候が良く、充実した時間を過ごせる季節ですが、肌寒い日が多いため、体調を崩しやすくなります。「運動」「栄養」「休養」で生活リズムを整えて、疲れやストレスを溜めないことを心がけましょう。

札幌を代表する農作物「玉ねぎ」。日本の玉ねぎ栽培は札幌から始まりました。宅地化が進んだことにより生産量は減少しましたが、札幌産野菜の中では収穫量・生産額が最も多く、札幌の農業を支えている野菜の一つといえます。



札幌黄

明治時代にアメリカから導入された種子を北海道の気候に合わせて改良した品種です。栽培が難しく、一時期生産量が激減していたため、「幻の玉ねぎ」と呼ばれています。一般の玉ねぎに比べて肉厚で、加熱すると甘みが強く出る特徴がある、おいしい玉ねぎです。

9月28日からの給食に札幌産玉ねぎを使います

西陵中学校の給食室では、大きめの玉ねぎ（道内産…北見、新篠津、長沼など）を使用していますが、今年は札幌産も大きめのため、9月28日～10月16日は札幌黄、10月19日～11月27日は札幌産玉ねぎが納品される予定です。

よていにन्दて

*牛乳は、毎日つきます ◎10月の小松菜はすべて『西区産』です。

月	火	水	木	金
10/5 横割バンズ カレーコロッケ・ケチャップソース スライスチーズ かぼちゃのポタージュ ミニトマト	6 ごはん さつまいも汁 さんまの煮付け ごま和え	7 みそラーメン アメリカンドッグ みかん 給食準備開始 12:35～	8 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶	9 ごはん 豆腐の中華煮（えび入り） ほっけカレー揚げ しょうが和え
12 スポーツの日 	13 ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ・照り焼きソース 大根サラダ	14 肉うどん シナモンポテト パイン缶詰	15 五目ごはん 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
19 メンチカツバーガー （横割りバンズ、メンチカツ） あさりのチャウダー コールスローサラダ	20 札幌市教員研修会 秋の研究集会  給食はありません	21 きつねうどん あべかわだんご 柿	22 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	23 スープカレー ハムコーンサラダ
26 背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	27 豚すき丼 みそ汁 【リザーブ給食】 チーズフォンデュサンドコロッケ Feちゃんぎょうざ	28 パスタカレーソース （レバー入り） フレンチポテト	29 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	30 合唱交流会  給食はありません

【琴似中学校 行事予定】 7日(水)3年学力テストに伴う特別日課 給食準備開始 12:35～
22日(木)9組校外学習 給食なし

お知らせ

第47回学校給食展

10月10日(土) 11:00～18:00 札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間北1条東

内容 ・写真、パネル展示 ・給食の実物展示 ・給食についてのDVD放映
・給食レシピの配付 ・札幌市学校給食会コーナー ・札幌市農業振興協議会コーナー

10月5日(月)	
牛 乳	206
横割パンズ	65

カレーコロッケ	
カレーコロッケ	60
揚げ油	

ケチャップソース	
ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	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

かぼちゃのポタージュ	
ベーコン(バラ)	5
西洋かぼちゃ	60
たまねぎ	60
セロリ	2
乾燥バサリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	2
バター	1
サラダ油	1
牛乳	30
豆乳	10
スキムミルク	9
チーズ(シュレッド)	7
白ワイン	1
食塩	0.6
白こしょう	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	9
水	80

ミニトマト	
ミニトマト	30

エネルギー	832Kcal
たんぱく質	31. 1g
カルシウム	775mg

10月6日(火)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	110
さつまいも	
豚肉肩	7
清酒	0.5
さつま芋	35
豆腐(木綿)	40
板こんにやく	10
にんじん	10
だいこん	20
ごぼう	10
長ねぎ	10
しょうが	0.5
サラダ油	0.3
赤みそ	4.7
白みそ	3
清酒	1
唐辛子(一味)	0.02
むろあじ	1.3
宗田	1.3
昆布	1.2
水	140

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	40

ごま和え	
ほうれんそう	25
もやし	45
白すりごま	4
醤油	2.5
きび砂糖	2

エネルギー	785Kcal
たんぱく質	29. 9g
カルシウム	442mg

10月7日(水)	
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
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	7
にんじん	0.5
たまねぎ	25
にんにく	0.5
白みそ	13
だしこん	7
醤油	0.6
食塩	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	15
にんじん	7
サラダ油	0.3
ほうれんそう	12
長ねぎ	10
くまわかめ	8
鳥がら	18
鶏骨	18
煮干し	1
昆布	1
玉ねぎ	3
にんじん	3
水	220

アメリカンドッグ	
ボークワインダー	40
小麦粉(薄力粉)	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	3
揚げ油	

みかん(生)	
みかん(生)	60

エネルギー	791Kcal
たんぱく質	33. 0g
カルシウム	644mg

10月8日(木)	
牛 乳	206

小松菜ピラフ	
米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒煮)	10
バター	3
食塩	0.7
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	7
にんじん	1
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
ごまつな	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
食塩	2
本みりん	2
カレー粉	0.3
食塩	0.1
小麦粉(薄力粉)	5
白すりごま	2
全卵	6
パン粉	8
白ごま(むき)	2
揚げ油	

洋なし缶	
なし缶詰	58

エネルギー	772Kcal
たんぱく質	25. 8g
カルシウム	393mg

10月9日(金)	
牛 乳	206

ごはん	
精白米	110
豆腐の中寒煮(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	10
たまぎたけ	15
黒きくらげ	1
しょうが	0.7
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	10

ほっけカレー揚げ	
ほっけ(切り身)	40
カレー粉	0.2
清酒	1
醤油	2
小麦粉(薄力粉)	2
かたくり粉	2
揚げ油	

しょうが和え	
ごまつな	20
白ごま(むき)	50
しょうが	1
醤油	2.5
本みりん	0.5

エネルギー	783Kcal
たんぱく質	38. 9g
カルシウム	439mg

10月13日(火)	
牛乳	206

ごはん	
精白米	110
コンクリームスープ	
ホールコーン	25
クリームコーン	30
ベーコン	5
たまねぎ	55
にんじん	15
乾燥バサリ	0.03
小麦粉	3.5
バター	2
サラダ油	1
牛乳	10
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
鶏がらスープ	8
水	60

焼きハンバーグ	
焼 ハンバーグ	60

照り焼きソース	
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1.2
本みりん	0.4
白ごま(むき)	0.3
かたくり粉	0.4
水	7

大根サラダ	
だいこん	50
まろろ・水煮	10
きゅうり	15
にんじん	7
白ごま(むき)	1.2
醤油	3
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
穀物酢	2.5
黒こしょう	0.03

エネルギー	854Kcal
たんぱく質	31. 1g
カルシウム	585mg

10月14日(水)	
牛乳	206

肉うどん	
ソフトめん	120
豚肉肩	23
醤油(濃口)	1.5
清酒	1
本みりん	1
油揚げ	8
つと	5
にんじん	7
ごまつな	12
長ねぎ	10
干しいたけ	1
たまぎたけ	15
醤油	17
きび砂糖	0.8
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ	2
昆布	3
水	250

シナモンポテト	
さつま芋	100
揚げ油	
グラニュー糖	3
シナモン(粉)	0.03

バイン缶詰	
バイン缶詰	45

エネルギー	745Kcal
たんぱく質	24. 9g
カルシウム	337mg

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。	
---------------------------------	--

ししゃもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。	
---	--

10月15日(木)	
牛乳	206

五目ごはん	
米(はいが精米)	78
おおむぎ(米粒煮)	7
清酒	0.3
食塩	1
昆布	1
鶏肉もも	10
清酒	0.5
油揚げ	10
しらたき	10
にんじん	15
ごぼう	5
たまぎたけ	1
きび砂糖	0.8
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
きび砂糖	6
清酒	1
本みりん	1
だし汁	15

北海道産ブリカツ	
道 北海道産ブリカツ	40
揚げ油	

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

エネルギー	691Kcal
たんぱく質	25. 3g
カルシウム	356mg

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。	
---------------------------------	--

ししゃもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。	
---	--

10月16日(金)	
牛乳	206

ごはん	
精白米	110
スンドubuチゲ	
豆腐(木綿)	80
豚肉肩	15
清酒	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
トウバンジャン	0.5
サラダ油	0.3
醤油(濃口)	4
食塩	0.6
清酒	1
赤みそ	2.5
ごま油	0.4
あさり	6
清酒	0.5
にんじん	10
たまねぎ	10
えのきたけ	5
にら	10
鳥がら	12
昆布	0.5
煮干し	0.3
水	120

ししゃものから揚げ	
カラットししゃも(子持ち)	40
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	1.5
かたくり粉	1.5
揚げ油	
醤油	1.5
きび砂糖	1.2
本みりん	1
穀物酢	0.6
水	2

ナムル	
ハム(ロース)	5
ごまつな	15
もやし	50
にんじん	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白ごま(むき)	1.2

エネルギー	759Kcal
たんぱく質	32. 9g
カルシウム	505mg

10月19日(月)	
牛 乳	206

メンチカツバーガー	
糖割パンズ	65
道 メンチカツ	50
揚げ油	6

ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	0.4
赤ワイン	0.4
からし	0.05

あさりのチャウダー	
あさり	25
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	5
じゃがいも	40
たまねぎ	65
にんじん	25
乾燥バサリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	2.5
バター	1
サラダ油	1
牛乳	25
豆乳	10
スキムミルク	10
チーズ(シュレッド)	1
白ワイン	1
食塩	0.6
白こしょう	0.05
鶏がらスープ(濃縮)	9
水	80

コールスローサラダ	
キャベツ	40
にんじん	5
ホールコーン	20
穀物酢	3
サラダ油	2
上白糖	1
食塩	0.3
白こしょう	0.03
からし	0.05

エネルギー	813Kcal
たんぱく質	33. 9g
カルシウム	511mg

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。	
---------------------------------	--

10月21日(水)	
牛 乳	206

きつねうどん	
ソフトめん	120
油揚げ	25
醤油(濃口)	2.5
醤油	1.5
本みりん	1
だし汁	25
鶏肉むね	10
清酒	0.5
つと	5
干しいたけ	1
長ねぎ	10
たまぎたけ	15
ごまつな	12
醤油	18
きび砂糖	0.6
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ	3
宗田	1
昆布	2
水	240

あべかわだんご	
白玉もち	60
きな粉	8
きび砂糖	8
食塩	0.1

柿	
柿	40

エネルギー	777Kcal
たんぱく質	30. 4g
カルシウム	369mg

フルーツミックス	
みかん缶詰	20
バイン缶詰	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10
上白糖	4
水	40

エネルギー	781Kcal