

10月給食だより

令和7年（2025年）9月30日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校



北海道の旬の食材を味わおう

給食では、季節に合わせて旬の食材を使用しています。今月は、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど、道産の旬の食材をたくさん使用します。旬に注目して食べてもらえたら嬉しいです。

10月使用予定 旬の道産食材		
食材名	産地	旬
じゃがいも	洞爺	7～10月
玉ねぎ	富良野 札幌	8～10月
にんじん	洞爺	7～11月
ごぼう	小清水	11～5月
鮭	北海道産	9～10月
さんま	北海道産	7～10月
ぶり	北海道産	9～10月
りんご	余市	9～11月

7月から「めざせ!どさんこフードマスター」という取組を行い、道産食材を紹介しています。月に2回程度、お便りやシールを配付しています。



※旬の時期は北海道の旬で記載しています。

※例年使用している札幌産玉ねぎの「札幌黄」は、天候不順による品質低下のため、供給停止となりました。



リザーブ給食を実施します

リザーブ給食は、給食の献立の一つを先に選んで予約するイベントです。

今回は、「北海道でとれる豆」について知ってもらうため、道産大豆を使用した「十勝大豆コロッケ」、道産白花豆を使用した「白花豆コロッケ」のどちらかを選んでもらいました。北海道の豆に注目するきっかけになればと思います。

※ 東白石小6年生は行事のため、11月に実施します。



学校給食展のお知らせ

札幌市学校給食栄養士会が行っている学校給食のイベント「学校給食展」が行われます。ぜひ、お立ち寄りください。

日時：10月11日（土）

11：00～18：00

場所：札幌駅前通地下歩行空間

憩いの空間 北1条東

（出入口7番と9番出入口の間）



10月のよていにन्दて

*牛乳（200ml・パック1個）は毎日つきます。

*果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。

*使用する主な食材を載せています。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
パスタミートソース オニオンチップサラダ	さけごはん みそしる （だいこん・あぶらあげ） とりてん	ハヤシライス だいこんサラダ	コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ おうとう（かんづめ）	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ もやしのカレーあえ
ソトメタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく パセリ トマト 鶏がらスープ/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ごま /	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま /大根 油揚げ ムロツシ 昆布/鶏 肉 しょうが にんにく 卵/ 肉	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリン ピース 鶏がらスープ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	コッペパン/ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/ぶり しょう が にんにく カレー粉 チリパウダー/黄桃 /	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ/カラフトしや も(子持ち)/もやし 人参/ も
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日			南白石小3年 現地学習(給食なし)	
	ふかがわめし みそしる （もやし・あぶらあげ） こうやどうふのフライ	ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ	かくしよく オニオンポタージュ サケフライ ミニトマト	ごはん さんぺいじる ぶたにくと やさいのいためもの りんご
	胚芽米 大麦 昆布 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根 /もやし 油揚げ ムロツシ 昆布/ 高野豆腐 卵 ごま パン粉/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ね ぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ しょう が/さば しょうが にんにく/ 小松菜 白菜 のり/	角食/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏 がらスープ/鮭 パン粉/ミニトマト/	精白米/鮭 豆腐 じゃがいも にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ ムロツシ 昆布 /豚肉 しょうが たけのこ 人参 ビーマン ごま/りんご
20日	21日	22日	23日	24日
カレーラーメン シナモンポテト かき	とりめし メンチカツ ごまあえ	たまねぎのかきあげどん みそしる （こうやどうふ・わかめ） かき	よこわりパンズ ベーコンシチュー ハンバーグ スライスチーズ パイン（かんづめ）	ぶたすきどん みそしる （はくさい・あぶらあげ） りんご
ソトメタ 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わ かめ カレー粉 トマト りんご 鳥が ら 豚骨 煮干し/さつまいも シ シモン/柿/	胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 玉ねぎ しょうが/豚肉 パン粉 玉ねぎ 大豆たん白/小松菜 も やし すりごま/	精白米 えび あさり さくらえび 玉ね ぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 卵 ムロ ツシ 昆布/高野豆腐 わかめ 長ねぎ ムロツシ 昆布/柿/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ ス キムミルク 鶏がらスープ/牛肉 豚肉 玉ね ぎ パン粉 卵 牛乳/チーズ/パイン/	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 竹の 子 たもぎたけ ほうれん草/白 菜 油揚げ ムロツシ 昆布/りんご /
27日	28日	29日	30日	31日
	どさんこフードマスター 豆リザーズ給食			
みそバター コーンラーメン きなこポテト パイン（かんづめ）	チキンウイナーライス 〔とかちだいずコロッケ しろはなまめコロッケ のどちらか1つ こまつなサラダ〕	ごはん みそきのこじる さんまのにつけ みかん	せわりコッペパン しおワントンスープ おこのみあげ チョコクリーム	ごはん とうふのちゅうかに ポークシュウマイ こまつなのナムル
ソトメタ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま もやし ママ ほうれん草 長ねぎ バター コーン 鳥がら 豚骨 煮干 し/じゃがいも きなこ/パイン/	胚芽米 大麦 バター トマトジュース チキンウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュル ーム グリンピース/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉/白花生 じゃがい も バター パン粉/ハム 春雨 ひじ き 小松菜/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ ムロツシ 昆布/さんま しょうが/みかん/	背割コッペパン/ワントン 豚肉 人参 ほう れん草 もやし メンマ 長ねぎ しょう が にんにく 鳥がら 豚骨 昆布 煮干 し 玉ねぎ/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 卵 か つおぶし 青のり/豆乳 チョコレート コア/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ね ぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく/豚肉 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白/小松菜 もやし 人参 ご ま/