

給食だより

10月

◆◆◆ 2025年10月3日発行 札幌市立簾舞小学校 ◆◆◆



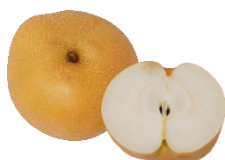
旬のたべものを楽しもう！

「旬」

とは…そのものがたくさんとれて、

いちばんおいしい時期のこと！

じゃがいも (★きたあかり)

りんご
(★ふじ)

なし



かき

さんま
秋刀魚

さわやかなあまさと
ジューシーさが
特ちょうです。
シャキシャキとした
食感！

あまみが強く、
みずみずしい。
さわやかな風味
が楽しめます。

はごたえの
ある食感と
のうこうな
あまみがで
ます。

身が大きく、脂がたっ
ぷりとのって、うまみが
増します。



きのこ

肉厚でかおりがたかくなります。

「くりじゃがいも」
と呼ばれるほど黄色
い果肉とつよいあま
みが特ちょうです。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
にくうどん ごまだんご なし 梨	とりめし ちくわチーズつめフライ みそしる	ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ	ココアあげパン ポテトスープ スパゲティサラダ	たまねぎの かきあげどん みそしる りんご
豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すりごま	米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/豆腐、塩わかめ、長ねぎ	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまごたけ、しょうが、サラダ油、黒砂糖/さば、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、なたね油/こまつな、はくさい、切りのり	コッペパン、なたね油、グラニュー糖、シナモン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/あさり、しょうが、清酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま	むきえび、清酒、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	チキンウイナーライス ほっけの オートミールフライ りんご	ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ ナムル	ハンバーガー (パンズ・ハンバーグ・スライスチーズ) オニオンポタージュ かき	ハヤシライス だいこんサラダ
	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウイナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油	豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、ごま油、小麦粉/玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、なたね油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、でん粉、なたね油	豚肉、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、たけのこ、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油

10月 予定献立（後半）

20日	21日	22日	23日	24日
ふかがわめし みそしる こうやどうふのフライ	ゆであげパスタ ミートソース ストローポテトサラダ ふじりんご	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	かくしよく 角食・ブルーベリージャム ベーコンシチュー とかちだいずコロッケ みかん	ごはん さんぺいじる ふたにく やさい いた もの 豚肉と野菜の炒め物 ミニトマト
米,おおむぎ,あさり,しょうが,にんじん,ごぼう,こまつな/もやし,油揚げ/凍り豆腐,白ごま,なたね油	スパゲティ,オリーブ油,パセリ,豚肉,玉ねぎ,にんじん,大豆水煮,マッシュルーム,セロリー,しょうが,にんにく,サラダ油,小麦粉,カレー粉,ケチャップ,トマトピューレ,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース/ハム,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,じゃがいも,なたね油,白ごま	豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,サラダ油,にんじん,長ねぎ,干しいたけ,赤みそ,醤油,黒砂糖,きび砂糖,オイスターソース,清酒,ごま油,トウバンジャン,唐辛子,かたくり粉/カラフトししゃも,清酒,小麦粉,かたくり粉,なたね油/ほうれんそう,はくさい,糸かつお	ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク/じゃがいも,玉ねぎ,大豆,パン粉,小麦粉,なたね油	鮭ダイス,豆腐,じゃがいも,にんじん,だいこん,板こんにゃく,長ねぎ/豚肉,しょうが,かたくり粉,なたね油,たけのこ,にんじん,ピーマン,サラダ油,醤油,きび砂糖,清酒,ごま油,白ごま
27日	28日	29日	30日	31日
みそバター コーンラーメン きなこポテト りんご	エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん きのこじる さんまのにつけ ごまあえ	コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ パインかん	ぶたすきどん みそしる みかん
豚肉,にんにく,白すりごま,白ごまむき,赤みそ,白みそ,みりん風調味料,本みりん,ごま油,トウバンジャン,醤油,清酒,しょうが,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,サラダ油,ほうれんそう,長ねぎ,バター,ホールコーン/じゃがいも,なたね油,きな粉	米,おおむぎ,白ワイン,パセリ,たけのこ,バター,白こしょう,豚肉,小麦粉,全卵,パン粉,なたね油,玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,サラダ油,ケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,デミグラスソース/ハム,ブロッコリー,ホールコーン,白ごま,サラダ油	ぶなしめじ,えのきだけ,なめこ,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,油揚げ,サラダ油/さんま骨付,しょうが/こまつな,もやし,白すりごま	ベーコン,こまつな,マカロニ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,小麦粉,バター,サラダ油,チーズ,牛乳,豆乳,スキムミルク/ぶり切り身,しょうが,にんにく,かたくり粉,小麦粉,なたね油	豚肉,しらたき,玉ねぎ,たけのこ,たまごだけ,きび砂糖,醤油,清酒,みりん風調味料,本みりん,ほうれんそう/はくさい,油揚げ

給食レシピ

ストローポテトサラダ



〈ざいりょう 4人分〉

- ・ハム……………2枚
- ・きゅうり……………はんぶん（50g）
- ・じゃがいも……………1こ（100g）
- ・キャベツ……………100g
- ・ホールコーン……………20g

【ドレッシング】

- ・酢（す）……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・こしょう……………少々
- ・さとう……………小さじ1
- ・しお……………少々
- ・白いりごま……………大さじ1/2

〈つくりかた〉

- ① じゃがいもは**ほぞいせん切り**にし、みずにさらし水を切り、油でカリッとあげて**さましておく**。
- ② ハムとキャベツを**せん切り**にする。キャベツは太めの**せん切り**にする。
- ③ Aの調味料をよく混ぜあわせドレッシングをつくる。
- ④ 揚げたじゃがいも**半分**とハム・野菜・白いりごまをAのドレッシングで和える。

のこりの
あげたじゃがいもは、たべる
直前にかけてカリカリ！

