



給食だより 10月

令和7年(2025年)10月3日 札幌市立苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



『札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間』(10/6~10)を実施します！

貴重な玉ねぎで
よく味わって食べてね

主演
玉ねぎ



「玉ねぎ」は札幌市で収穫されている作物のひとつです。東区で歴史が始まり、現在も丘珠地区を中心に栽培されています。給食では、玉ねぎをたくさん使用していますが主役になることがありません。

今年も、身近な地場産物である「玉ねぎ」にスポットをあて、知識を深め、味わう「札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間」を実施します。

「札幌黄」を使用します！！

週間中は、「札幌黄(さっぽろき)」という品種の玉ねぎを使用します。札幌黄は一般に売られている玉ねぎよりも肉厚で柔らかく、加熱すると辛みが消え、甘みが増すのが特徴です。一般的な玉ねぎの糖度は9~10度であるのに対し、「札幌黄」は13度にもなります。糖度13度は、りんごと同じくらいの甘さです。今年は天候の影響で大きさや量がそろわず、苦労して札幌黄を手に入れました。味わって食べてください。

タッピーといめし

分量(4人分)

米 2合
(しょうゆ 小さじ1と1/2
酒 小さじ1
塩 小さじ1/3弱
鶏がらスープ 適量)

<具>

鶏むね肉 80g (生姜 1かけ)
鶏もも肉 80g (酒 小さじ1)
玉ねぎ 180g (1個)

<調味料>

炒め油 小さじ1/2 塩 小さじ1/3
しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1
みりん 小さじ1 砂糖 小さじ2



玉ねぎ週間・献立紹介

【 作り方 】

- ① 米をといでおく。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、すりおろしたしょうがと酒で下味をつける。
- ③ 玉ねぎは角切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎを入れてよく炒め、調味料を入れて煮る。
(※このとき出た煮汁は炊飯につかう)
- ⑤ 米は、しょうゆ・酒・塩・鶏がらスープと④の煮汁を加えて、水分を調節して炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、④の具を混ぜ合わせたら出来上がり。



10月の予定献立

月	火	水	木	金
6 タッピーとりめし チーズフォンデュ サンドコロッケ ごま和え(小松菜・もやし)	7 タッピースープカレー フルーツミックス	8 横割バンズパン タッピー(オニオ)ポターージュ 鮭フライ ミニトマト	9 タッピーかき揚げ 丼(あさり入り) 味噌汁(高野豆腐・わかめ) 柿	10 タッピーパスタ ミートソース 大根サラダ
◆胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 醤油 酒 みりん風 塩 きび糖 ◆チーズフォンデュサンドコロッケ(じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 砂糖 バン粉 食塩 小麦粉 植物油 米粉 大豆たん白 ぶどう糖 でん粉 安定剤 乳化剤 増粘多糖類) 菜種油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油	◆白飯 鶏肉 白ワイン オリーブ油 じゃがいも かぼちゃ 菜種油 さやいんげん しめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト カレー粉 醤油 赤ワイン 塩 コショウ 粉チパウダー 鶏がら 煮干 昆布 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	◆横割バンズ小麦粉 イースト 塩 マーリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ◆鮭フライ(鮭 バン粉 小麦粉 植物油 性たん白 塩 ぶどう糖 ベーキングパウダー 増粘剤(グアガム) でん粉) 菜種油 中濃ソース ◆ミニトマト	◆白飯 あさり 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 塩 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん風 片栗粉 むろし 昆布 ◆高野豆腐 わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 むろし 昆布 ◆柿	◆ソフトバスター小麦粉 サラダ油 塩水 豚挽肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 菜種油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト(ホール・ピューレ) デシグラーソース(ウスター・中濃ソース) 醤油 塩 コショウ 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆大根 ツナ水煮 キュウリ 人参 白ごま 醤油 きび糖 ごま油 酢
札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間				

10月の予定献立



月	火	水	木	金
13 スポーツの日 	14 マーボー豆腐丼 (ご飯+マーボー豆腐) ししゃものから揚げ おひたし(小松菜・もやし) 	15 背割コッペパン 塩ワントンスープ お好み揚げ(えび・あさり・いぬ) チョコクリーム 	16 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ 黄桃缶 	17 味噌ラーメン きなこポテト みかん
◆胚芽米 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン ◆子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 ◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油	◆白飯 豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 赤味噌 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 ◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油	◆背割コッペパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆わか皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 酒 鶏卵 昆布 煮干 玉ねぎ ◆あさり えび いかに ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 きび糖 ベーキングパウダー 菜種油 ケチャップ 中濃ソース きび糖 赤ワイン かつお節 青のり ◆豆乳 チョコレート コア きび糖 コンスターチ	◆胚芽米 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 白ワイン チキンウインナー(鶏肉 豚肉 水あめ えんどう豆たんぱく たんぱく加水分解物 塩 香辛料 酵母) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリピーズ 菜種油 ケチャップ 塩 コショウ ◆ほっけ 酒 塩 コショウ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 菜種油 ◆黄桃缶	◆ソフトラーメン(小麦粉 塩 かん水) 豚挽肉 生姜 にんにく 白ごま ごま油 赤・白味噌 醤油 酒 みりん風 トウバンジャン もやし 玉ねぎ マンマ 人参 菜種油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 きな粉 きび糖 塩 ◆みかん
給食にかかわる行事予定→		苗穂小4年校外学習		
20 鮭ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) とり天 	21 札幌給食 肉そぼろ丼 さばの香味揚げ 磯あえ(小松菜・もやし) 	22 ハンバーガー(横割パンズ) パン・ハンバーグ・スライスチーズ ベーコンシチュー 柿 	23 ご飯 味噌きのこ汁 さんまの煮付け みかん 	24 五目うどん 大学いも パイン缶
◆胚芽米 小麦粉 鮭 醤油 酒 わかめ 塩 白ごま ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 味噌 昆布 ◆鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 コショウ 卵 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー 菜種油	◆白飯 鶏挽肉 切干大根 ひじき 白ごま 生姜 ごぼう 人参 菜種油 赤味噌 醤油 酒 きび糖 みりん風 唐辛子 ◆さば 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油	◆横割パンズ(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆ハンバーグ(牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 香辛料) 菜種油 ケチャップ カスターソース きび糖 カレー粉 ◆スライスチーズ ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 コショウ 鶏がらスープ 塩 塩コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆柿	◆白飯 ◆ぶなしめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 菜種油 赤・白味噌 酒 味噌 昆布 ◆さんま 生姜 酒 醤油 きび糖 みりん風 酢 ◆みかん	◆ソフト麺(小麦粉 塩 水) 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろ 昆布 ◆さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 黒ごま ◆パイン缶
27 深川めし(あさり入り) 味噌汁(もやし・油揚げ) 高野豆腐のフライ 	28 ご飯 豆腐の中華煮(えび入) 揚げポークシュウマイ ナムル 	29 黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ りんご 	30 豚すき丼 (ご飯+豚すき焼き) 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ミニトマト 	31 カレーラーメン フレンチポテト 柿
◆胚芽米 小麦粉 昆布 あさり 生姜 人参 ごぼう 菜種油 醤油 赤味噌 きび糖 酒 みりん風 小松菜 塩 ひじき 油揚げ 白滝 人参 ◆もやし 油揚げ 白・赤味噌 味噌 昆布 ◆高野豆腐 醤油 きび糖 酒 みりん風 カレー粉 塩 小麦粉 白ごま 卵 パン粉 菜種油	◆白飯 ◆豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 きくらげ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 酒 塩 コショウ ごま油 でん粉 ◆ポークシュウマイ(玉ねぎ 豚肉 牛肉 でん粉 大豆蛋白 酒糟 砂糖 醤油 塩 ポーランド粉 香辛料 小麦粉) 菜種油 ◆小松菜 もやし 人参 醤油 酢 きび糖 唐辛子 ごま油 白ごま	◆黒コッペパン(小麦粉 イースト 食塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 黒砂糖) ◆ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆ぶり 生姜 にんにく 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー コショウ 菜種油 ◆りんご	◆白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 きび糖 醤油 酒 みりん風 ほうれん草 ◆厚揚げ 小松菜 白・赤味噌 味噌 昆布 ◆ミニトマト	◆ソフト麺(小麦粉 塩 かん水) 豚肉 酒 生姜 にんにく マンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 カレールー 醤油 ウスターソース 白味噌 塩 コショウ マッシュルーム りんご 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ ◆柿

主催：札幌市学校給食栄養士会

- ★牛乳は毎日200mLつきます。
- ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。
- ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。



第46回学校給食展のお知らせ

学校給食や学校における食育の実践を紹介し理解を深めていただくために、『学校給食展』を開催いたします。

■日時/10月11日(土) 11:00~18:00

■会場/札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)

憩いの空間 北1条東(出口7番と9番の間)

- 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 他

