



給食だより 10月

令和8年(2026年)10月2日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



『玉ねぎ(札幌黄)を食べよう週間』(10/13~19)を実施します！

貴重な玉ねぎです
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な量がそろわず、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。

タッピーポタージュ

分量(4人分)

ベーコン 15g
じゃがいも 100g
玉ねぎ 450g
パセリ 少々
チーズ 15g
鶏がらスープ 350ml
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
白ワイン 大さじ1/2

<ホワイトソース>

小麦粉 大さじ1
バター 小さじ1
サラダ油 小さじ1
牛乳 140ml
豆乳 60ml



玉ねぎ週間・献立紹介

【作り方】

- ① 鍋にバターを溶かし、油も加え小麦粉をこがさないようによく炒める。豆乳・牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。
- ② ベーコン、玉ねぎはせん切り、じゃがいもは1cmの厚さに切る。
- ③ ベーコンは、からいりして取り出し、そのままその鍋で玉ねぎをこがさないようによく炒める。玉ねぎがペタペタになったら、じゃがいもを加えて炒める。
- ④ 鶏がらスープを加え、材料がやわらかくなるまで煮て、適当な大きさに切ったチーズを加えて溶かす。
- ⑤ ④のあら熱をとり、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤を鍋にもどし、ホワイトソースを加えて弱火にかけて煮る。
- ⑦ ③でとりだしたベーコン鍋にもどし、塩・こしょうで味をととのえる。白ワインとパセリを加えて、仕上げる。

10月の予定献立

月	火	水	木	金
5 カレーラーメン フレンチポテト パイン缶 	6 わかめご飯 味噌汁(ごぼう・人参 大根) とり天 	7 ご飯 豆腐の中華煮(えび入 揚げポークシュウマイ おひたし(小松菜・もやし) 	8 ハンバーガー (横割ハンズパン・ハンバーグ) コーンシチュー 梨 	9 元町北小4年給食早出し 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ミニトマト
◆ソラテ・メグ小麦粉 塩 かん水 豚肉 酒 生姜 にんにく メンマ 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 醤油 ウスターソース 白味噌 塩 コショウ トマトピューレ 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 ◆パイン缶	◆胚芽米 大麦 酒 わかめ 塩 白ごま ◆ごぼう 人参 大根 白・赤味噌 むろし 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 ◆豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 さくらげ 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 ポークエキス 辛料 小麦粉> 菜種油 ◆小松菜 もやし かつお節 醤油	◆横割ハンズパン<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> ◆ハンバーグ<豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性たん白 難消化性デキストリン でん粉 果糖<アガロース糖> ドライフルーツ加工品 ポークエキス 発酵調味料 塩 酵母エキス 加工油脂 片づけイン 鉄粉> 菜種油 ケチャ ウスターソース きび糖 赤い かし ◆コーン・パン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 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 白ワイン 鶏がらスープ ◆梨	◆白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 菜種油 醤油 みりん風 玉ねぎ りんご ウスターソース きび糖 生姜 にんにく トウモロコシ ごま油 白ごま ◆キャベツ 油揚げ 白・赤味噌 むろし 昆布 ◆ミニトマト
東苗穂小5年滝野宿泊学習①	東苗穂小5年滝野宿泊学習②	東苗穂小5年回復日		東苗穂小3年校外学習

10月の予定献立



月	火	水	木	金
12 スポーツの日 	13 タッピーとりめし 味噌汁(豆腐・小松菜・えのき茸) ぶりのスパイス揚げ 	14 タッピースープカレー フルーツミックス 	15 ツイストパン タッピー(オニオン)ポタージュ タッピー(玉ねぎコロック) コールスローサラダ 	16 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
◆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 ◆豆腐 小松菜 えのき茸 白・赤味噌 むろ鰯 昆布 ◆ぶり 生姜 にんにく 酒 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	◆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 チリパウダー 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) ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バタ ー 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆玉ねぎコロッキ 玉ねぎ 小麦粉 水あめ 砂糖 塩 小麦粉 植物油 大豆粉 粉末状大豆たんぱく質 増粘多糖 乳化剤(ベニヤン) 菜種油 ◆やわらか人参 コシコシ 菜種油 上白糖 塩 かつお	◆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 醬 油 きび糖 酒 みりん風 片 栗粉 むろ鰯 昆布 ◆高野豆腐 わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 むろ鰯 昆布 ◆柿	◆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 ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ鰯 昆布 ◆いわしのカリカリフライ 水あめ たんぱく加水分解物 上白糖 生姜 塩 発酵調味料 マッシュポテト でん 粉 玄米粉 米粉パン粉 パン酵母 コショウ パーム油 菜種油
給食にかかわる行事予定→	玉ねぎ(札幌黄)を食べよう週間			元町北小4年青少年科学館見学→
19 タッピーパスタミート ソース 厚揚げサラダ 	20 札幌給食早出し チキンウイナーライス 十勝大豆コロック 黄桃缶 	21 ご飯 スンドゥブチゲ(あさり入) さばの竜田揚げ たたききゅうり 	22 横割バンズパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット りんご 	23 豚すき丼 (ご飯+豚すき焼き) 味噌汁(大根・油揚げ) いわしのカリカリフライ
◆ソフトパスタ(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 セリ にん にく 菜種油 バタール 小麦粉 カレー 粉 ケチャップ トマト(ホール・ピューレ) デ ミグラスソース (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ 赤ワイン オールス バイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 酒 片栗粉 小麦 粉 菜種油 キャベツ キュウリ 人参 醤油 きび糖 酢 ごま油 白ごま	◆胚芽米 大麦 バター トマトジュース 白ワイン チキンウイナー(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 グリン ピース 菜種油 ケチャップ 塩 コショウ ◆十勝大豆コロッキ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト パン粉 小麦粉 大 豆油 とうもろこし油 とうもろこしでん 粉 上白糖 塩 カレー粉 コショウ) 菜種油 ◆黄桃缶	◆白飯 ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく トウバンジャン 菜種油 醤油 塩 酒 赤味噌 ごま油 あさり 人 参 玉ねぎ えのき茸 なら 鶏 がら 昆布 煮干 ◆さば 生姜 酒 醤油 白ご ま 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆きゅうり 塩 醤油 きび糖 ごま油 白ごま	◆横割バンズパン(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) ◆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 ◆おから 砂糖 塩 香辛料 たんぱく加水分解物 小麦粉 とうもろこし粉 デキストリン かつお粉 植物油 菜種油 パール油 山椒油 重曹 鉄粉 加糖(代色素) ケチャップ ウスターソース きび糖 カレー粉 ◆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 ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ鰯 昆布 ◆いわしのカリカリフライ 水あめ たんぱく加水分解物 上白糖 生姜 塩 発酵調味料 マッシュポテト でん 粉 玄米粉 米粉パン粉 パン酵母 コショウ パーム油 菜種油
玉ねぎ(札幌黄)を食べよう週間			東苗穂小6年Kitaraコンサート	
26 五目うどん 大学いも 柿 	27 中華おこわ 白花豆コロック ごま和え(りんご・もやし) 	28 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け みかん 	29 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ 	30 ご飯 味噌きのこ汁 いかフライ のりの佃煮
◆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 むろ鰯 昆布 ◆さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 黒ごま ◆柿	◆胚芽米 もち米 豚肉 生姜 干椎茸 きくらげ たけのこ 人 参 栗 グリンピース 菜種油 醬 油 塩 きび糖 酒 みりん風 ごま油 ◆白花豆コロッキ(白花豆 マッシュポテ ト バター 上白糖 塩 パン粉 小麦 粉 でん粉 大豆たんぱく 植物油 脂 貝殻焼成カルシウム) 菜種油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油	◆白飯 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 つ きこんにやく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ鰯 宗田鰹 昆布 ◆さんま 生姜 酒 醤油 きび 糖 みりん風 酢 ◆みかん	◆ソフトフランスパン(小麦粉 イース ト 食塩 砂糖 ラード 麦芽エキス 上新 粉) 菜種油 グラニュー糖 シシメン ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミ ルク 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 酒 スパゲティ キ ュウリ 人参 醤油 酢 菜種油 き び糖 白味噌 ごま油 白ごま	◆白飯 ◆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 むろ鰯 昆布 ◆いかフライ(いか パン粉 小麦 粉 植物油たんぱく 植物油脂 で ん粉 食塩 調味料) 菜種油 ◆焼のり ひじき 醤油 酒 み りん風 てんさい糖 水あめ

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47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10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
- もぐべろクイズ ●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

