第12 (2025年) 10月3日 和7年(2025年) 10月3日 札幌市立柏中学校・中島中学校

目を大切にしましょう!! ~10月10日は「目の愛護デー」です」~

1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」に改称されました。数字の 「1010」を横に倒すと眉と目の形になることからこの日が選ばれました。

最近はデジタルツールなどの長時間使用により、目に大きな負担がかかることもあります。ぜひ、食生 活の面からも目の健康を守りましょう。

ビタミン A

目の粘膜を健康に保つ働きや、薄暗いところで 視力を保つ働きもあります



ビタミンB群

視力の低下を防いだり、疲れ目を回復させたり する働きがあります。

豚肉 納豆 しじみなど



アントシアニン

目の機能を向上させるはたらきがあります。



ブルーベリーなど

ビタミンC

抗酸化作用があり、疲れ目や目の充血を防ぐ効 果があると言われています。

ピーマン キウイ みかんなど

給食でも、豚肉やブロッコリー、人参、ブルーベリーなどを使用した献立が登場する予定です。ご家庭 でも、目の健康を意識してみてください。

第46回学校給食展のお知らせ

日時: 令和7年10月11日(土)(11:00~18:00)

場所:札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)

憩いの空間 北1条東

(出入口7番と9番出入口の間)

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
- ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

ぜひ、会場に足を運んでみてください。



中島中学校 10月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
6日	7 B	8日	9日	10日
<u>ご飯</u>	<u>横割バンズ</u>	かき揚げ丼(えび入り)	きつねうどん	小松菜ピラフ
		味噌汁(キャベツ)		★高野豆腐のフライ
さつま汁	オニオンポタージュ		スイートパンプキン	
さんまの煮付け	カレーコロッケ	みかん	パイン缶	柿
ごま和え	ミニトマト			
COVIDE	\			
	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
	 	白飯 えび いか あさり さく		
白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼ	横割バンズ/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ パセリ 小麦	白敗 えび いか あさり さく らえび しらす干し 玉ねぎ	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つ と しいたけ 長ねぎ たもぎ	胚芽精米 大麦 バター ベー コン 人参 玉ねぎ にんにく
う 長ねぎ しょうが 油 みそ	粉 バター 油 牛乳 豆乳 ス		たけ ほうれん草/かぼちゃ	コーン油 小松菜/高野豆腐
白みそ/さんま しょうが/ほ	枯 ハター 油 十乳 豆乳 ス キムミルク チーズ/じゃがい	干大根 小麦粉 卵 油 片栗	バター 牛乳 生クリーム ス	小麦粉 すりごま 卵 パン粉
うれん草 白菜 すりごま/	も 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦	十人恨 小友材 卵 畑 万未 粉/キャベツ 油揚げ みそ/	トリー 千乳 エフリーム 人	小友初 すりこよ 卵 ハフ初 いりごま 油/柿
J100年 日来 9 JC &/	粉 パン粉 油/スライスチー	砂/ 4 (グく) 周囲の ひと/		(19C& 加/和)
	が ハン物 畑/スク スケースケースケースケースケース ズ/	07/370/		
	,			
13日	148	15日	16日	17日
	揚げパン	<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	パスタミートソース	鶏ごぼうごはん
	麦入り野菜スープ	味噌汁(じゃがいも)	オニオンチップサラダ	鮭フライ
		★白身魚フライ	ブルーベリーゼリー	
スポーツの日	バンバンジーサラダ		/ // / / / / / / / / / / / / / / / /	磯和え
	ソフトフランスパン 油 きな	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ た	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉	胚芽精米 大麦 鶏肉 豆腐
رر 😂	粉/ベーコン 人参 玉ねぎ	けのこ たもぎたけ ほうれん		しょうが みそ ごぼう 人参
	キャベツ セロリ パセリ 大麦		セロリ にんにく しょうが 油	油揚げ みそ 油 いりごま/鮭
	/鶏肉 春雨 もやし きゅうり		パセリ 小麦粉 トマト缶 /ハ	小麦粉パン粉片栗粉大豆
(F)	長ねぎ しょうが みそ ごま	ン粉油/	ム キャベツ きゅうり コーン	たんぱく 油/小松菜 もやし
	油 いりごま/	- 12 74	玉ねぎ 片栗粉 油 いりごま	のり/
			/	
700	210	22日	23日	2/10
	21日	22日	23 B	24日
ご飯	21日	ご飯	味噌ラーメン	栗ごはん
ご飯 厚揚げのカレーソース		ご飯 コーンクリームスープ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ	栗ごはん ★さわらの
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ	札教研のため	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ	栗ごはん ★さわらの
ご飯 厚揚げのカレーソース		ご飯 コーンクリームスープ	味噌ラーメン	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ	札教研のため	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ	栗ごはん ★さわらの
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ	札教研のため	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし	札教研のため	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚げ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 も	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルクチー ズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにくしょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ根/ツナ たんぱく 片栗粉 大りごま	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 草 長い メンマ カかめ / ポーカウウ ナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にら にんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸か	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルクチー ズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにくすりごま みそごま油 豚草 長れぎ くきわかめ/ポークウイン	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さゃいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく しょうがく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かっお/	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン 玉ねぎ 人参パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま 油/	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ人参しょうがにんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 草も やし メンマ油 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚げ 人きがなしめじ しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 油/竹輪 小松菜 キャベツ/
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく しょうが 入参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま 油/	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ人 参しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ パポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参ぶなしめじしいたけ/ さわら小麦粉卵オート ミールパン粉油/竹輪小松菜キャベツ/
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく しょうが 入参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま 油/	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ人 参しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ パポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参ぶなしめじしいたけ/ さわら小麦粉卵オート ミールパン粉油/竹輪小松菜キャベツ/
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にら にんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ小麦粉バター油 牛乳豆乳スキムミルクチーズ/豚肉鶏肉玉ねぎ植物性 たんぱく片栗粉大根/ツナきゅうり人参いりごまごま 油/ 29日 *スープカレー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 もやし メンマカかめ / ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参ぶなしめじしいたけ/ さわら小麦粉卵オート ミールパン粉油/竹輪小松菜キャベツ/ 31日 とりめし
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/豚肉 キャベツ 玉ねぎ れぎ にんにくしょうが 人参しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/ 27日 ご飯 スンドゥブチゲ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま 油/	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま 油 豚肉 草 長 いりごま み をし メンマ カか め / ポーク/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいもグラッセ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 歴芽精米大麦栗油揚げ 人参がなしめじしいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 油/竹輪 小 松菜 キャベツ/ 31日 とりめし きのこ汁 味噌味
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねが 人参し いたけ 大豆たんぱく ごまか いたけ 大豆たんぱく ごまか つお/ 27日 ご飯 スンドゥ ブチゲ ししゃものから揚げ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ小麦粉バター油 牛乳豆乳スキムミルクチーズ/豚肉鶏肉玉ねぎ植物性 たんぱく片栗粉大根/ツナきゅうり人参いりごまごま 油/ 29日 *スープカレー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 豚肉 もやし メンマカかめ / ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参ぶなしめじしいたけ/ さわら小麦粉卵オート ミールパン粉油/竹輪小松菜キャベツ/ 31日 とりめし
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/豚肉 キャベツ 玉ねぎ れぎ にんにくしょうが 人参しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/ 27日 ご飯 スンドゥブチゲ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ小麦粉バター油 牛乳豆乳スキムミルクチーズ/豚肉鶏肉玉ねぎ植物性 たんぱく片栗粉大根/ツナきゅうり人参いりごまごま 油/ 29日 *スープカレー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま 油 豚肉 草 長 いりごま み をし メンマ カか め / ポーク/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいもグラッセ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 歴芽精米大麦栗油揚げ 人参がなしめじしいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 油/竹輪 小 松菜 キャベツ/ 31日 とりめし きのこ汁 味噌味
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねが 人参し いたけ 大豆たんぱく ごまか いたけ 大豆たんぱく ごまか つお/ 27日 ご飯 スンドゥ ブチゲ ししゃものから揚げ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ小麦粉バター油 牛乳豆乳スキムミルクチーズ/豚肉鶏肉玉ねぎ植物性 たんぱく片栗粉大根/ツナきゅうり人参いりごまごま 油/ 29日 *スープカレー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま 油 豚肉 草 長 いりごま み をし メンマ カか め / ポーク/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいもグラッセ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 歴芽精米大麦栗油揚げ 人参がなしめじしいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 油/竹輪 小 松菜 キャベツ/ 31日 とりめし きのこ汁 味噌味
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねが 人参し いたけ 大豆たんぱく ごまか いたけ 大豆たんぱく ごまか つお/ 27日 ご飯 スンドゥ ブチゲ ししゃものから揚げ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参パセリ小麦粉バター油 牛乳豆乳スキムミルクチーズ/豚肉鶏肉玉ねぎ植物性 たんぱく片栗粉大根/ツナきゅうり人参いりごまごま 油/ 29日 *スープカレー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま 油 豚肉 草 長 いりごま み をし メンマ カか め / ポーク/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいもグラッセ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 歴芽精米 大麦 栗油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 油/竹輪 小 松菜 キャベツ/ 31日 とりめし きのこ汁 味噌味
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ おびたし 白飯/原揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ ねぎ にらにんにくしょうが にんにく はくかん ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/ 27日 ご飯 スンドゥブチゲししゃものから揚げナムル	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーンベーコン玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミル植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま 29日 *スープカレー あさりのサラダ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 大き いりごまみ を いりごま み を は ほうれん 草 り いりごま み を ね ぎ くきわか め が 乳 カーベリー果汁 ゲル 化剤/ 30日 肉うどん さかかん	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 大参がなしめじしいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉油/竹輪 小松菜 キャベツ/ 31日 とりめし ・ 味噌味 ・ 北海道産 ブリカツ 歴芽精米大麦 鶏肉 しょう
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ おび にんにく はうが にんにく はっかが ごま おか しょうが にんにく 大豆たんぱく 草 ネルッカお/ 27日 ご飯 スンドゥ ブチゲ ししゃから 揚げ ナムル 白飯/豆腐 豚肉 しょうがにん スカーカル コーダ カースカー アイ カースカー アイ カースカー アイ カースカー アイ カースカー アイ カースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ 油 大利 豆乳 スキムミル 植物性 たんぱく 人参 いりごま ごま カーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 人参 いりごま ごま カープカレーあさりのサラダ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま みそ ごま 油 豚肉 草 長 いりごま み をし メンマ カか め / ポーク/ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいもグラッセ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参がなしめじしいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉油/竹輪 小松菜 キャベツ/ 31日 とりめし きのこ汁 味噌味 北海道産ブリカツ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ こかいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉 油/小松菜 白菜 ネかっお/ 27日 ご飯 スンドゥ ブチゲ ししゃものから 揚げ ナムル 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんしく 油 みそごも ままさ えのきたけ けんしく かまままき えのきたけ けん 人参 玉ねぎ えのきたけ にん 人参 玉ねぎ えん しき にん 人参 玉ねぎ えん せい せい はい	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ ルクを パセリ 小麦粉 バタチー 大人参 見乳 スキムミルグ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ツナきゅうり 人参 いりごま ごま カープカレー あさりのサラダ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ みいり ごまみが にんにく すりでまる おいりごまみ おいり ごまみ おんさ でしま シャーベリー果汁 ゲルルイ剤/ 30日 肉うどん さつまいもグラッセ みかん ソフトめん 豚肉 油揚げつ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦 및 油揚げ 人 から 小麦粉 油 / 竹輪 小 水 から 小麦粉 油 / 竹輪 小 松菜 キャベツ/ 31日 とりめし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油水 支	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶 レーズンパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーオン 玉ねぎ 油 大き パセリ 小麦 おこれ カー 大き で いりがまる は 本 は かけ と かいり ごま 油/ アクター カン カー カー カン カー カーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカー カーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカーカー カーカーカーカー カー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 まいりごま み にんにま まれん 草 りり こまう が にんに 油 豚 草 草 り いりごま み で から メンマカかめ / ポーカ・ウ・フ・ルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さかん ソフトめん 豚肉 油揚げっ かん アカトめん 豚肉 油揚げっけん かん	栗ごはん ★さわらの オートし和え 歴芽精米大麦をじ卵はたけ/ さわられたりからがいま物が、小さからが、小さからがですが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 知者 さいんばく 大き 油 小麦粉 油 /小松菜 白 から にんにくしょうが と 27日 で	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチューブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶 レーズンパン/ベーコンじゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ フリーブ フリーブ フリーブロッコ フリーブロップ フリーブロック おおり かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグ おろしソース 大根サラダ 白飯/コーン バーガン ボター オース 大根サラダ 白飯/コーン バーカー ボター ボック	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 まりんご からしょうがにんにますり肉 まないりに ますりの まないりに まっている まっている まっている 大き いり できまか 卵 十乳 油 ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいも グラッセ みかん ソフトめん 豚肉 油揚げったもぎたけ/さつまいも バたもぎたけ/さつまいも バ	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え 胚芽精米大麦栗油揚げ 人参がなしめじしいたけ/ さわら小麦粉 卵オート ミールパンツ/ 31日 とりのこ汁 味噌味 北海道産 ブリカツ 胚芽精米大麦鶏肉しょうえ が玉ねぎ油/ぶなしめじえ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー 人参 まねぎ たんにく はっかん ごさ おん しょうが にんにく はっかん ごさ おん しょうが にんにく しょうが くご まかり カーカン 27日 ご飯 スンドゥ のか ラブチゲ しか カーカル ロ飯/豆腐 豚肉 しょうが にんしく カラブトししゃも アナー カーカー でいる アナー カーカー でいる アナー カーカー でいる アナー カーカー でいる アナー カーカー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナ	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチューブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶 レーズンパン/ベーコンじゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ フリーブ フリーブ フリーブロッコ フリーブロップ フリーブロック おおり かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ 白飯/コーン ベーオン 玉ねぎ 油 大き パセリ 小麦 おこれ カー 大き で いりがまる は 本 は かけ と かいり ごま 油/ アクター カン カー カー カン カー カーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカー カーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカー カーカーカーカー カーカーカーカー カー	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 まりんご からしょうがにんにますり肉 まないりに ますりの まないりに まっている まっている まっている 大き いり できまか 卵 十乳 油 ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいも グラッセ みかん ソフトめん 豚肉 油揚げったもぎたけ/さつまいも バたもぎたけ/さつまいも バ	栗ごはん ★さわらの オートし和え 歴芽精米大麦をじ卵はたけ/ さわられたりからがいま物が、小さからが、小さからがですが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さからが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さが、小さ
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ豚肉 豚レバー人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 油 /小松菜 白菜 糸かつお/ 27日 ご飯 スンドゥ の ナムル プチゲ ししょうが ちまねぎ えのきたけ に 小麦 カ ナムル 自飯/豆腐 豚肉 しょうがら	札教研のため 給食なし 28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ *黄桃缶 レーズンパン/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛型 乳 チーズ スキムミルク/ハム ブロッコリー コーン いりご	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグ おろしソース 大根サラダ 白飯/コーン バーガン ボター オース 大根サラダ 白飯/コーン バーカー ボター ボック	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 まりんご からしょうがにんにますり肉 まないりに ますりの まないりに まっている まっている まっている 大き いり できまか 卵 十乳 油 ブルーベリー果汁 ゲル化剤/ 30日 肉うどん さつまいも グラッセ みかん ソフトめん 豚肉 油揚げったもぎたけ/さつまいも バたもぎたけ/さつまいも バ	栗ごはん ★さわらの オートしれ 歴芽精米大麦のリカート 大麦のリカート 大麦のリカート 大麦のリカート 大麦のリカート 大麦のリカート 大変のいた 大変のいた 大変のいた 大変ので 大変

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のた め体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○今月の給食から○

6日(月) さんまの煮付け

筒切りのさんまを、給食室で煮ます。調味料に酢を加えて時間をかけて煮ることで、骨まで丸ごと食べることができます。 14日(火) バンバンジーサラダ

鶏肉ともやし、きゅうりなどを味噌だれで和えます。

28日(火) ブロッコリーとコーンのサラダ

さっぽろ学校給食フードリサイクルで栽培されたブロッコリーを使用する予定です。

*札幌産玉ねぎが給食に登場する時期です。22日(水)には、玉ねぎを紹介するTV放送を予定しています。

