

10月 給食だよ!

令和7年(2025年)10月1日
札幌市立中沼小学校

札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間 10月6日(月)～10月10日(金)

日本の玉ねぎの栽培は、札幌市東区で始まりました。昭和40年代には全道一の生産量だった札幌の玉ねぎ栽培は、宅地化などによって生産量が1/3に減ってしまいました。しかし、東区・北区を中心に栽培は引き継がれ、札幌市の農業を支えています。札幌産の代表品種「札幌黄」は甘く、やわらかく、味覚も良いのですが、栽培が難しいため『まぼろしの玉ねぎ』と呼ばれています。東区の学校では、札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間に取り組み、郷土愛や食べ物を大切にする心を育てています。期間中は、玉ねぎをたくさん使った献立が毎日登場します。



<予定献立>



- *果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。
- *使用食材については、裏面をご覧ください。
- *牛乳は毎日つきます。
- *「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
6日 タッピー かき揚げ丼 味噌汁 ナムル	7日 タッピー ミートソース タッピーサラダ	8日 タッピーとりめし ちくわ チーズつめ揚げ 磯和え	9日 タッピー スープカレー フルーツカクテル	10日 角食 タッピーポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム
13日 スポーツの日	14日 カレーラーメン シナモンポテト 柿	15日 深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ 中沼小風の子学級給食なし	16日 ハヤシライス 大根サラダ	17日 背割コッペ ワントンスープ たこ焼風天ぷら チョコクリーム
20日 豚すき丼 味噌汁 りんご	21日 五目うどん フレンチポテト パイン缶	22日 チキンライス ほっけの オートミールフライ コールスローサラダ	23日 ご飯 きのこ汁 さんまの煮つけ ごま和え	24日 横割バンズ ベーコンシチュー ハンバーグ・照り焼きソース スライスチーズ もやしのごまサラダ
	札幌教研のため早出し (2校)			
27日 ご飯 三平汁 鶏肉の照り焼き のりの佃煮	28日 味噌ラーメン きなこポテト 黄桃缶	29日 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツミックス	30日 ご飯 マーボー豆腐 子持ちカラフトしゃもから揚げ おひたし	31日 ロールパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ みかん



第46回 学校給食展

日時 令和7年10月11日(土) 11:00～18:00
場所 札幌駅地下歩行空間(チ・カ・ホ)憩いの空間北1条東
内容 写真・パネル展示・実物展示・給食VTR放映 など
主催 札幌市学校給食栄養士会
共催 札幌市学校給食会



6日(月)
＜タッピー＞
かき揚げ丼>
あさり 玉葱 人参 鶏
ぼう 春菊 ひじき 切
干大根 小麦粉 卵 油
醤油 砂糖 酒 みりん
片栗粉 だし汁(昆布・む
ろ)
＜味噌汁＞
高野豆腐 わかめ 長葱
味噌 だし汁(昆布・むろ)
＜ナムル＞
小松菜 もやし 人参
醤油 酢 砂糖 一味唐
辛子 ごま ごま油

7日(火)
＜タッピー＞
ミートソース>
パスタ 豚肉 大豆 玉葱
人参 セロリー にんにく
パセリ 小麦粉 油 カレ
ー粉 トマト ソース デ
ミグラスソース ワイン
オールスパイス ナツメグ
鶏がらスープ
＜タッピーサラダ＞
ハム キャベツ きゅうり
コーン 玉葱 片栗粉 油
酢 砂糖 醤油 塩 こし
よう ごま

8日(水)
＜タッピー＞
とりめし>
胚芽米 大麦 鶏肉
玉葱 生姜 鶏がら
スープ 醤油 酒
砂糖
＜ちくわチーズ
つめ揚げ＞
ちくわ チーズ 卵
小麦粉 油
＜磯和え＞
小松菜 もやし の
り 醤油

9日(木)
＜タッピー＞
スープカレー>
ご飯 鶏肉 ワイン に
んにく 塩 こしょう
オリーブ油 じゃがいも
南瓜 しめじ 玉葱 セ
ロリー 生姜 りんご
カレー粉 トマト 醤油
チリパウダー 油 スー
プ(昆布・煮干し・鶏がら)
＜フルーツカクテル＞
みかん缶 バイン缶 洋
梨缶 黄桃缶 夏みかん
缶 りんごジュース 砂
糖 ワイン

10日(金)＜角食＞
＜タッピー＞
ポターージュ>
ベーコン 玉葱 じゃがい
も パセリ 小麦粉 牛乳
豆乳 バター チーズ ス
キムミルク ワイン 鶏が
らスープ 塩 油
＜十勝大豆コロッケ＞
じゃがいも 大豆 玉葱
小麦粉 とうもろこし 砂
糖 カレー粉 油
＜ミニトマト＞
＜ブルーベリー
ジャム＞

タッピーかき揚げ
丼は、札幌黄を使っ
て、バラバラに揚げた
天ぷらを丼の具にし
ます。

タッピーサラダには、
玉ねぎを油で揚げて、
サラダに加えています。

タッピースープカレー
には、スープに札幌黄を
使っています。

タッピーポターージュ
には、玉ねぎをたっ
ぷり使いよく炒め、甘
みを出しています。



～札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間～10月6日～10日



14日(火)
＜カレーラーメン＞
ラーメン 豚肉 生姜 に
んにく メンマ もやし
白菜 人参 玉葱 長葱
ほうれん草 わかめ 小麦
粉 カレー粉 カレールウ
ソース 味噌 トマト り
んご だし汁(豚骨・鶏が
ら・昆布・煮干し)
＜シナモンポテト＞
さつまいも 油 グラニュー
ー糖 シナモン
＜柿＞

15日(水)
＜深川めし＞
胚芽米 大麦 あさり
生姜 人参 ごぼう 味
噌 砂糖 醤油 油 小
松菜 みりん だし汁
(昆布・むろ)
＜味噌汁＞
もやし 油揚げ 味噌
だし汁(昆布・むろ)
＜高野豆腐フライ＞
高野豆腐 醤油 砂糖
カレー粉 酒 みりん
小麦粉 卵 パン粉 こ
ま 油

16日(木)
＜ハヤシライス＞
ご飯 豚肉 ワイン じ
ゃがいも 人参 玉葱
セロリー 生姜 にんに
く グリンピース 小麦
粉 カレー粉 トマトビ
ューレ ソース ケチャ
ップ 鶏がらスープ デ
ミグラスソース ナツメ
グ オールスパイス
＜大根サラダ＞
大根 人参 きゅうり
ツナ ごま ごま油 酢
砂糖 醤油

17日(金)
＜背割コップ＞
＜ワンドンスープ＞
ワンドン 豚肉 人参 ほうれ
ん草 もやし 玉葱 メンマ
長葱 生姜 にんにく 油 醤
油 酒 スープ(鶏がら・豚骨・
昆布・煮干し)
＜たこ焼風天ぷら＞
豆腐いりかまぼこ 小麦粉 卵
油 ケチャップ ソース ワイ
ン 砂糖 糸かつお 青のり
＜チョコクリーム＞
豆乳 チョコレート ココア
コーンスターチ 砂糖

20日(月)
＜豚すき丼＞
ご飯 豚肉 白滝 玉葱
竹の子 たもぎたけ 砂
糖 醤油 酒 みりん
ほうれん草
＜味噌汁＞
白菜 油あげ 味噌 だ
し汁(昆布・むろ)
＜りんご＞

21日(火)
＜五目うどん＞
うどん 鶏肉 油揚げ
酒 人参 椎茸 ほう
れん草 ごぼう 長葱
醤油 砂糖 みりん
酢 だし汁(昆布・む
ろ) 一味唐辛子
＜フレンチポテト＞
フレンチポテト 油
塩 こしょう
＜バイン缶＞

22日(水)
＜チキンライス＞
胚芽米 大麦 バター
ワイン 鶏肉 油 トマ
ト 玉葱 人参 グリン
ピース
＜ほっけオート
ミールフライ＞
ほっけ 酒 塩 こしょう
小麦粉 卵 パン粉
オートミール 油
＜コールスロー
サラダ＞
キャベツ 人参 コーン
酢 砂糖 油 からし
こしょう

23日(木)
＜ご飯＞
＜きのこ汁＞
しめじ えのき なめこ
大根 人参 ごぼう 長
葱 味噌 だし汁(昆布・
むろ)
＜さんまの煮つけ＞
さんま 生姜 酒 砂糖
醤油 みりん 酢
＜ごま和え＞
小松菜 白菜 醤油 砂
糖 ごま

24日(金)
＜横割パンズ＞
＜ベーコンシチュー＞
ベーコン 玉葱 人参 パセ
リ じゃがいも 小麦粉 油
バター スキムミルク チー
ズ 牛乳 豆乳 ワイン 鶏
がらスープ
＜ハンバーグ・
照焼きソース＞
牛肉 豚肉 鶏肉 玉葱 バ
ン粉 大豆 卵 牛乳 小麦
粉 油 ケチャップ ソース
砂糖 ワイン からし
＜スライスチーズ＞
＜もやしのごまサラダ＞
ほうれん草 もやし コーン
人参 醤油 砂糖 酢 味噌
豆板醤 ごま



27日(月)
＜ご飯＞
＜三平汁＞
サケ 酒 豆腐 じゃが
いも 人参 大根 こん
にゃく 長葱 醤油 だ
し汁(昆布・むろ)
＜鶏肉の照り焼き＞
鶏肉 醤油 酒 生姜
片栗粉 小麦粉 砂糖
ごま 油
＜のりの佃煮＞
のり ひじき 醤油 酒
みりん 砂糖 水あめ

28日(火)
＜味噌ラーメン＞
ラーメン 豚肉 生姜
にんにく ごま メンマ
もやし 玉葱 人参 長
葱 ほうれん草 荳わか
め 味噌 みりん 酒
油 豆板醤 スープ(鶏
がら・豚骨・煮干し・昆
布)
＜きなこポテト＞
フレンチポテト 油 き
なこ 砂糖 塩
＜黄桃缶＞

29日(水)
＜ビビンバ＞
胚芽米 大麦 豚肉 豆腐
メンマ 長葱 生姜 に
んにく 油 醤油 砂糖 酒
みりん ごま油 生姜 に
んにく 豆板醤 小松菜
もやし ごま 酢 一味唐
辛子
＜南瓜コロッケ＞
南瓜 じゃがいも 玉葱
スキムミルク 砂糖 パ
ン粉 塩 小麦粉 油
＜フルーツミックス＞
みかん缶 バイン缶 桃缶
洋梨缶

30日(木)
＜ご飯＞
＜マーボー豆腐＞
豆腐 豚肉 生姜 に
んにく 長葱 人参 味噌
醤油 砂糖 豆板醤 こ
ま油 片栗粉
＜子持ちししゃもの
から揚げ＞
ししゃも 酒 小麦粉
片栗粉 醤油 砂糖 酢
みりん 油
＜おひだし＞
ほうれん草 白菜 糸か
つお 醤油

31日(金)
＜ロールパン＞
＜小松菜の
クリーム煮＞
ベーコン 小松菜 マカロ
ニ 玉葱 人参 小麦粉
バター 油 スキムミルク
チーズ 牛乳 豆乳 ワイ
ン 鶏がらスープ
＜ぶりの
スパイス揚げ＞
ぶり 生姜 にんにく 酒
醤油 小麦粉 片栗粉 カ
レー粉 チリパウダー 油
＜みかん＞