

給食だより

いただきます 10月



2025.9.30 発行

札幌市立西園小学校

札幌市立西宮の沢小学校

今月のメニューから

大根サラダ

秋も深まり、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。多くの農産物が収穫の時期を迎えていますが、昨年同様高温による収量の減少等で価格が高騰しています。最近では、温暖化等のため旬の食材も内容が変化しています。給食では、収穫等の状況を見ながらできるだけ新鮮な旬の食材を使用したいと考えています。



大根・・200g
ツナ缶・1缶
胡瓜・・1/2本
人参・・20g
白ごま・大さじ1

醤油・小さじ2
砂糖・小さじ1
ごま油小さじ1
酢・・小さじ2
こしょう少々

- ① 大根、胡瓜、人参をせん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ③ ツナ缶と①を合わせ、②を加えて和える。

10月よていにいन्दて



月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
西区産の野菜 今月 17 日には、西区小別沢の小松菜を使用します。前日の夕方に収穫されたものが、当日の朝、給食室に届きます。新鮮なのでビタミン等の損耗が少なく、美味しい小松菜です。 		ごはん とうふのトロトロ煮 ぎょうざ 小松菜ナムル 精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 砂糖 片栗粉 鶏がらスープ/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にら 卵 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし 人参 砂糖 ごま油 ごま	角食 チキンクリーム煮 大根サラダ くだもの とり肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム バタ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま/ぶどう(巨峰)	肉いためどん えびシュウマイ くだもの 精白米 豚肉 ママ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま ごま油/えび タラ 玉ねぎ ラード 小麦粉 片栗粉/りんご
		6日	7日	8日
みそバターコーン炒め きなこポテト くだもの 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ごま もやし ママ 油 ほうれん草 ねぎ バター コーン/じゃが芋 油 きな粉 砂糖/梨	エスカロップ ブロッコリーとコーンのサラダ 胚芽米 大麦 バター バタ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく/ブロッコリー コーン ごま 油 砂糖	ごはん マーボーどうふ ししゃものから揚げ おひたし 精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ グリルチキン しょうが にんにく 砂糖 油/かつおししゃも 小麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 白菜 かつおぶし	コッペパン オニオンポタージュ 大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム ベーコン じゃが芋 玉ねぎ バタ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 油/じゃが芋 大豆 玉ねぎ マーガリン スキムミルク パン粉 小麦粉 片栗粉 油/ミニトマトブルーベリー 砂糖 水あめ	ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ くだもの 精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ/さんま しょうが 砂糖/りんご
		9日	10日	

※牛乳(200ml)は、毎日つきます。

※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。

※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。

アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。

※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。

※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。

※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP(<http://www.city.sapporo.jp>)でご確認ください。

月	火	水	木	金
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 	深川めし みそ汁 ホッケのオートミールライ	ハヤシライス もやしのごまサラダ	あげパン ポテトスープ あさりスパゲティサラダ	ごはん カレー肉じゃが サバの香味あげ 磯あえ
	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根 油/もやし 油揚げ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 切り 生姜 にんにく マッシュルーム グリッピー 小麦粉 油 トマト 鶏がらスープ/ほうれん草 もやし コシ 人参 砂糖 ごま	リトラスパゲティ グラニュー糖 汁 油/バター じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ/あさり しょうが スパゲティ 胡瓜 人参 ごま ごま油 砂糖 油	精白米/豚肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ 人参 しらたき きりぼし大根 しいたけ さやいんげん たもぎたけ しょうが 砂糖 油/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 白菜 のり
20日	21日	22日	23日	24日
パスタミートソース オニオンチップサラダ	チキンウィングライス たらフライ くだもの	ごはん 石狩鍋 白花豆コロッケ くだもの	横わりバンズパン ベーコンシチュー ハンバーグ スライスチーズ くだもの	ごはん とうふの中華煮 ポークシュウマイ ナムル
豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切り にんにく パセリ 小麦粉 油/片栗粉 胡瓜 コシ 玉ねぎ 片栗粉 油 砂糖 ごま	胚芽米 大麦 バター ウィンター 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリッピー 油/タラ パン粉 小麦粉 砂糖 ショートニング/パイン缶	精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこん じゃく しめじ 長ねぎ/白花豆 じゃが芋 砂糖 バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/りんご	バター じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スライス/鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが 豚脂 片栗粉 米粉 油/チーズ/柿	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく 油/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆 砂糖 小麦粉/小松菜 もやし 人参 砂糖 ごま油 ごま
27日	28日	29日	30日	31日
五目うどん いももち くだもの	とりめし ちくわチーズ つめフライ ごまあえ	豚すき丼 みそ汁 くだもの	ロールパン 小松菜のクリーム煮 ブリのスパイス揚げ くだもの	ごはん みそ汁 玉ねぎかき揚げ天丼 くだもの
鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ しいたけ たもぎたけ/じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 水飴 ごま/みかん	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油 砂糖/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし ごま 砂糖	精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ 筍 たもぎ草 ほうれん草 砂糖/白菜 油揚げ/りんご	バター 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 油 牛乳 豆乳 スライス/鶏 鶏がらスープ/ブリー 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 油/柿	精白米/高野豆腐 わかめ ねぎ/えび あさり 桜えび 玉葱 人参 ごぼう 小松菜 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油/砂糖 片栗粉/パイン缶



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

ご来場をお待ち
しております。

