

給食だより

令和7年(2025年)10月 3日

札幌市立西岡北中学校

札幌市立澄川中学校

秋の風が心地よく感じられる季節になり、木々の葉も少しずつ色づき始めました。10月は旬の食材が豊富で、給食にも秋の味覚が登場します。おいしく食べて、体調をくずさないようにし、1日1日を気持ちよく過ごしましょう。

第46回 学校給食展

～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ～

<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 北1条イベントスペース

<内 容>

- 写真・パネル展示
- 給食の実物展示
- 給食の移り変わり
- 給食についてのVTR放送
- 給食レシピの配布



札幌駅へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください！

「主食・主菜・副菜」

そろえていますか？

ごはんを作るとき、お店でお惣菜を買うとき、飲食店で料理を注文するとき、皆さんはどのようなものを選びますか？好きなもの、今食べたいものにしよう！という気持ちにプラスして、栄養のバランスが良いものにするには、主食・主菜・副菜をそろえるとよいです。ぜひ、参考にしてみてください。

副菜

野菜・きのこ・海藻など

主食

ご飯・パン・麺など

主菜

肉・魚・卵・大豆、大豆製品など



▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

10月の予定献立

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ご飯 厚揚げの カレーソース F e ちゃんギョウザ おひたし	ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	肉うどん シナモンポテト みかん	とりめし ブリカツ ごま和え
白飯/厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、小麦粉/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、人参、しいたけ、ごま油、油/こまつな、はくさい、糸かつお	ツイストパン/ベーコン、玉ねぎ、こまつな、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/鶏肉、パン粉、でん粉、おから、小麦粉、クック粉、油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、ごま油、ごま	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、たまぎたけ/さつまいも、油/みかん	米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油/ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉、ライ麦粉、油/こまつな、もやし、ごま
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 	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	スープカレー あさりのサラダ	パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー	栗ごはん さわらの オートミールフライ からし和え
	レーズンパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、ごま、油/黄桃缶	白飯、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、パセリ、小麦粉、トマト缶詰/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、油、ごま/ブルーベリー、寒天	米、おおむぎ、栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、干しいたけ/さわら切り身、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油/焼き竹輪、こまつな、キャベツ
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) ほっけの味噌焼き たたききゅうり	札教研 	味噌かつ丼 けんちん汁 醤油味 洋なし缶	きつねうどん スイートパンプキン みかん	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 柿
白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまぎたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、かたくり粉/ほっけ、しょうが、ごま/きゅうり、ごま油、ごま		白飯、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ごま油、ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/なし缶詰	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまぎたけ、ほうれんそう/かぼちゃ、バター、牛乳、生クリーム、スキムミルク/みかん	米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、こまつな/凍り豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油/かき
27日	28日	29日	30日	31日
ご飯 さつまい さんまの煮付け ごま和え	横割バンズ オニオンポタージュ カレークロック スライスチーズ グレープゼリー	豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ	味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	鶏ごぼうごはん かぼちゃ チーズフライ 磯和え
白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが/さんま、しょうが/ほうれんそう、はくさい、ごま	横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、生乳、小麦粉、パン粉、油/スライスチーズ/ぶどうジュース、寒天	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまぎたけ、ほうれんそう/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ/真だら切り身、小麦粉、卵、パン粉、油	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、ごま油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ/ポークウインナー、小麦粉、卵、牛乳、油/りんご	米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま/かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、小麦粉、米粉、油/こまつな、もやし、のり
				澄川中2年 給食なし