

10月 給食だより



令和7年9月30日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

北海道らしい秋空が広がる季節になりました。秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋とも言われています。旬の果物や野菜、魚などを取り入れて、実りの秋に感謝しましょう。

札幌黄(玉ねぎ)を食べよう週間



10月14日(火)~20日(月)

札幌市内の畑で収穫された「札幌黄」という玉ねぎを使用した献立が登場します！日本で初めて玉ねぎ栽培が始まった場所は、私たちの住む東区です。地場産物の興味・関心を高め、おいしく味わいましょう。

なお、今年は猛暑の影響による生産量の落ち込み等により、札幌黄が使用できないことも考えられます。

「札幌黄」とは、どんな玉ねぎ？

「札幌黄」は一般的な玉ねぎよりも肉厚でやわらかく、しっかり加熱することによって甘みが増します。糖度は13度くらいになると言われ、これはりんごとほぼ同じ甘さです。

しかし、病気に弱くて日持ちがしないことから、生産量が少なく「幻の玉ねぎ」とも呼ばれています。

裏の予定献立に  がついている献立は、「札幌黄」を使用する予定です。

東区マスコットキャラクター
「タッピー」



玉ねぎの特徴

玉ねぎには「硫化アリル」という辛味成分が含まれています。豚肉などのビタミンB1を多く含む食品と一緒に食べることで疲労回復効果を高める働きがあります。

また、腸内環境を整える「オリゴ糖」や「食物繊維」も含まれています。

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：札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)

憩いの広場 北1条東

(7番出入口と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



10月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
		1日 ロールパン ポークシチュー 厚揚げサラダ りんご ロールパン/豚肉・生姜・にんにく・セロリ・食塩・黒こしょう・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・小麦粉・菜種油・ハヤシウ・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・醤油・ウスターソース・きび砂糖・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・黒こしょう・ごま油・白ごま/りんご	2日 味噌チキンカツ丼 すまし汁 からし和え 白飯・鶏肉・白ワイン・食塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・赤味噌・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・白すりごま/豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・食塩・宗田かつお・むろあじ・昆布/焼きちくわ・小松菜・キャベツ・醤油・きび砂糖・からし	3日 珠玉祭 
6日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 サケフライ 胚芽精米・大麦・醤油・食塩・酒・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・白味噌・黒砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・赤味噌・きび砂糖・みりん・サラダ油・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/サケフライ・菜種油	7日 ごはん 厚揚げのカレーソース ぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ・豚ひき肉・豚レバー・チップ・シモン・カレー粉・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・醤油・酒・食塩・黒こしょう・赤ワイン・鶏がらスープ/Feちゃんぎょうざ・菜種油/小松菜・白菜・糸かつお・醤油	8日 ツイストパン コーンクリームスープ チキンナゲット 大根サラダ ツイストパン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレットチーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ/チキンナゲット・菜種油/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢・黒こしょう	9日 ごはん さつま汁 ハンバーグ 柿 白飯/豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・赤味噌・白味噌・味噌・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/ハンバーグ・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉/柿	10日 味噌ラーメン アメリカンドッグ みかん ソフト麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・赤味噌・白味噌・醤油・酒・みりん・豆板醤・ごま油・豚肉・もやし・シマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/ホー・クインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・食塩・卵・牛乳・菜種油/みかん
13日 スポーツの日 	14日 タッピーかき揚げ丼 味噌汁 りんご 白飯・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・食塩・菜種油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・片栗粉・むろあじ・宗田かつお/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/りんご	15日 横割パンズパン タッピーポタージュ カレーコロッケ スライスチーズ グレーゼリー 横割パンズパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレットチーズ・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/カレーコロッケ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/スライスチーズ・ぶどうジュース・粉寒天・上白糖・赤ワイン	16日 タッピー スープカレー あさりのサラダ 白飯・鶏肉・白ワイン・にんにく・食塩・黒こしょう・じゃがいも・かぼちゃ・菜種油・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・カレー粉・トマト缶・醤油・赤ワイン・チリパウダー・オールスパイス・鳥がら・煮干し・昆布/あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・白ごま	17日 タッピー ミートソース タッピーサラダ ブルーベリーゼリー ソフトハスター・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・赤ワイン・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・食塩・菜種油・酢・きび砂糖・醤油・黒こしょう・白ごま/フルベリーゼリー
20日 タッピーとりめし きのこ汁 プリカツ 胚芽精米・大麦・醤油・酒・食塩・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・みりん・きび砂糖・ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・赤味噌・白味噌・一味唐辛子・酒・むろあじ・昆布/プリカツ・菜種油	21日 札教研 	22日 レーズンパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 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・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレットチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・食塩・白こしょう・からし/黄桃缶	23日 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけの味噌焼き しょうが和え 白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・たまごたけ・干しいたけ・黒きくらげ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・食塩・ごま油・片栗粉/ほっけ・生姜・赤味噌・白味噌・醤油・酒・みりん・白ごま/小松菜・もやし・生姜・醤油・みりん	24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・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布/さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳・食塩/みかん
27日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ パイン缶 胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・黒こしょう・小松菜・醤油/凍り豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・菜種油/パイン缶	28日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ たたききゅうり 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・酢/たたききゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	29日 揚げパン（きなこ） 麦入り野菜スープ 小松菜と コーンのサラダ ソフトフランス・菜種油・きな粉・グラニュー糖・食塩・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・醤油・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油・黒こしょう	30日 豚すき丼 味噌汁 ひじき春巻 白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草/大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/ひじき春巻・菜種油	31日 2年職業体験 きつねうどん スイートパンプキン 柿 ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/かぼちゃ・きび砂糖・バター・牛乳・生クリーム・食塩/柿