

10月給食だより

令和8年(2026年)年9月30日

札幌市立陵陽中学校
札幌市立八条中学校

●10月の予定献立《牛乳200mlは、毎日つきます》●

月	火	水	木	金
5 厚揚げいり 肉炒め丼 みそ汁 柿 	6 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ パイン缶	7 ごはん さんまの煮付け さつま汁 みかん	8 パスタ カレーソース フレンチポテト	9 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え
豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、でん粉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、ごま油、ごま／ごぼう、人参、大根、みそ	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、マッシュルーム、パン粉、粉チーズ／ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、でん粉、油、ごま	サンマ、生姜／さつまいも、豚肉、ごぼう、大根、人参、長ネギ、豆腐、こんにゃく、みそ、油	ソフトパスタ、豚ひき肉、豚レバー、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、生姜、にんにく、パセリ、りんご、小麦粉、油／じゃが芋、油	胚芽精米、大麦、鶏肉、豆腐、生姜、みそ、ごぼう、人参、油揚げ、ごま、油／さば、小麦粉、生姜、にんにく、でん粉、油／小松菜、もやし、のり
12 スポーツの日 	13 横割リバンズ カレーコロッケ スライスチーズ かぼちゃのポタージュ 人参とコーンのサラダ	14 ごはん スンドゥブチゲ 子持ちししゃものから揚げ ナムル	15 みそラーメン アメリカンドック りんご	16 小松菜ピラフ 北海道産ぶりカツ 洋ナシ缶 
＊あさり、かだい、ししゃも、わかめ等には、えび、かに、いか、たこ等の魚介類が混入していることがあります。ご承知ください。	ベーコン、南瓜、玉ねぎ、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、／じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、牛乳、パン粉、小麦粉、油／ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、油	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、赤みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき、にら／子持ちシシャモ、小麦粉、でん粉、油／もやし、人参、小松菜、ハム、ごま、豆板醤	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ネギ、ほうれん草、くさわかめ、みそ、ごま、豆板醤 豚肉、貝カルシウム、小麦粉、卵、牛乳、油	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜／北海道ぶり、パン粉、小麦粉、トウモロコシでん粉、さつま芋でん粉、でん粉、ライ麦、油
19 みそカツ丼 けんちん汁 ごま和え (清田区のポーラスターという、ほうれん草を使います。地産地消)	20 給食なし   茶わんと汁わんの持ち方 親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。	21 ごはん ハンバーグ照り焼きソース コーンクリームスープ コールスローサラダ (イエスクリーン栽培キャベツを特別に使用&地産地消)	22 肉うどん シナモンポテト みかん 	23 八条中給食なし わかめご飯 豚汁 コーンフライ 
豚肉、パン粉、卵、小麦粉、油、みそ、ごま／鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ネギ、油／ほうれん草、もやし、ごま		豚肉、牛肉、卵、玉ねぎ、パン粉、牛乳／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、チーズ、油、牛乳、豆乳、スキムミルク／キャベツ、人参、ホールコーン、油	豚肉、油揚げ、つと、人参、干し椎茸、長ネギ、たもぎ茸、小松菜／さつまいも、油	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ネギ、生姜、味噌／ホールコーン、パン粉、牛乳、小麦粉、油

26 豚すき丼 みそ汁 うの花コロッケ	27 揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	28 ごはん スープカレー ハムコーンサラダ	29 きつねうどん あべかわ団子 グレープゼリー	30 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス
豚肉、白たき、玉ねぎ、 たけのこ、たもぎ茸、ほ うれん草／じゃが芋、 わかめ、長ネギ、みそ ／じゃが芋、ごぼう、人 参、玉ねぎ、おから、ひ じき、大豆蛋白、パン 粉、油	ソフトフランスパン、油、 きな粉／ベーコン、玉 ねぎ、人参、キャベツ、セ ロリー、パセリ、大麦／ 鶏肉、春雨、もやし、きゅ うり、長ネギ、生姜、み そ、豆板醤、ごま油、ごま	鶏肉、じゃが芋、南瓜、 さやインゲン、ブナシメ ジ、玉ねぎ、セロリー、リ んご、生姜、にんにく、 油、トマト／ハム、ホー ルコーン、キャベツ、ご ま油	油揚げ、鶏肉、小松菜、 長ネギ、たもぎ茸、つと、 干し椎茸／白玉、きな 粉／ぶどう果汁	胚芽精米、大麦、豚ひき 肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、 生姜、にんにく、豆板醤、 人参、ほうれん草、もや し、ごま油、ごま／じゃが 芋、玉ねぎ、人参、鶏肉、 豚肉、パン粉、小麦粉／ みかん缶、パイン缶、黄 桃缶、洋ナシ缶、夏みか ん缶

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10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
●もぐぺろクイズ
●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

第47回 学校給食展

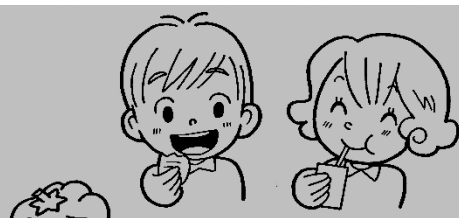
きゅうしょくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

令和8年
10月10日
11:00～18:00

札幌駅前通地下歩行空間
（チ・カ・ホ）
憩いの空間 北1条東
（7番出入口と9番出入口の間）

●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
●もぐぺろクイズ ●給食レシピ配布
●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

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会
後援／札幌市教育委員会、札幌市小学校協会、札幌市中学校協会、札幌市PTA協議会、公益財団法人 北海道学校給食会、札幌市農業振興協議会



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさ
まざまな理由で、苦手な食材の上位にあ
がる野菜類。野菜に含まれるビタミン類
やミネラル類、食物繊維は不足しがちな
成分なので、少しでも食べられるものか
ら食べる努力をしてみましょう。



おすすめ
料理

野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにし
て加えてみましょう。こく
がでておいしくなります！
また、細かく刻んでドライ
カレーにしてもOK！



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理
由の場合は、調理の時に工夫すると食
べやすくなります。また、魚には体をつ
くる大切な栄養が豊富に含まれているの
で、成長期にきちんととりたいものです。



おすすめ
料理

魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズ
やマヨネーズなどをあわせ
て、グラタン風に焼いてみ
ましょう。くさみが強い魚
は、濃いめの下味をつけて！

食わずぎらいを していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなの
ですか？ はじめてその食品を食べた時に、たま
たまおいしくなかったり、悪い印象があったりし
て、食わずぎらいになっていませんか？ 違う料
理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを
好きになる
方法

◆本当においしい旬の時期に食べる
◆野菜などを育ててみる

◆自分で料理をしてみる
◆行楽などで大勢と一緒に食べる
◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
◆自分の好きな味にかえてみる
◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする