

きゅうしょく

給食だより

【家庭数配付】

10月号

令和7年（2025年）9月30日

札幌市立拓北小学校

「食」を楽しもう！

「食欲の秋」とよく言われるように、暑い夏が終わり、いろいろな作物が次々と旬を迎えるこの時期は、食べ物をおいしく食べるのにぴったりの季節です。

「食」のことをたくさん知ると、食べるのがもっと楽しくなりますよ。

きゅうしょく ちさんちしょう
給食で地産地消！

～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ～

第46回 学校給食展が開催されます！

札幌産たまねぎ

今年は夏の高温などの影響で使用時期が短いですが、10月20日～11月14日は札幌産の玉ねぎを使用予定です。



フードリサイクルブロッコリー

10月7日のサラダに使用するブロッコリーは、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組で生産された作物です。



札幌北区産ブロッコリー

今月の北区産野菜は 10月24日のクリーム煮に使用するブロッコリーです。とれたて新鮮な野菜を味わいましょう。

*日時 10月11日（土）
11:00～18:00
*場所 札幌駅前地下歩行空間（チカホ）
北1条イベントスペース東側
7～9番出入口
*内容 写真・パネル展示
給食の実物展示
給食についての
VTR放送
リーフレット、
レシピの配布など



10月の予定こんだて



月	火	水	木	金
- 牛乳は毎日 200ml つきます。 - 果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 - 下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 - 冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。		1日 さけごはん みそ汁 (大根・油あげ) とり天	2日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげぎょうざ ナムル	3日 ロールパン チキンクリーム煮 大根サラダ ブルー
		米 おおむぎ 鮭フィレ 醤油 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/鶏肉 清酒 醤油 しょうが にんにく 食塩 白こしょう 全卵 小麦粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 揚げ油	白飯/豆腐(木綿) 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんにく しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 食塩 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/ぎょうざ 揚げ油/こまつな もやし にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 唐辛子(一味) ごま油 白ごま	ロールパン/鶏肉 マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳(調理用) 豆乳 チーズ スキムミルク 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんにく 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢/ブルー



月	火	水	木	金
6日 豚すき丼 みそ汁 （白菜・油あげ） りんご	7日 パスタミートソース ブロッコリーと コーンのサラダ	8日 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ 黄桃缶	9日 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 早生みかん	10日 背割コッペ オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ （中濃ソース） パイン缶詰
白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たまぎたけ き び砂糖 醤油 清酒 みりん風 調味料 ほうれんそう/はくさい 油揚げ 白みそ 赤みそ む ろあじ 昆布/りんご	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリー にんにく サラダ油 パセ リ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ ト マトピューレ トマト缶詰 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/ブロッコリー ホールコーン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油	米 おおむぎ パター トマト缶 詰（ジュース） 白ワイン カッ トチキンウインナー たまねぎ にんにく マッシュルーム グ リンピース サラダ油 ケチャ ップ 食塩 黒こしょう/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/黄桃缶詰	白飯/鮭ダイス 豆腐（木綿） じ ゃがいも にんにく だいこん 板こんにやく 長ねぎ 醤油 食 塩 清酒 むろあじ 昆布/豚肉 もも しょうが かたくり粉 揚 げ油 たけのこ にんじん ピー マン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 ごま油 トウパンジャン 白ごま/みかん	背割コッペパン/ベーコン（パ ラ） じゃがいも たまねぎ パ セリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳（調理用） 豆乳 スキムミ ルク チーズ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/十勝 大豆コロッケ 揚げ油 中濃ソー ス/パイン缶詰
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 エスカロップ ミニトマト	16日 ごはん 肉じゃが サバの香味あげ いそ和え （小松菜・白菜）	17日 横割バンズ ベーコンシチュー あげハンバーグ（照焼ソース） 大根サラダ スライスチーズ
ソフトラーメン 豚肉 清酒 し ょうが にんにく メンマ もやし はくさい ほうれんそう 長 ねぎ カットわかめ 小麦粉 サ ラダ油 カレー粉 カレールウ 醤油 ウスターソース 白みそ 食塩 黒こしょう トマトピュ ーレ りんご 鳥がら 豚骨 煮 干し 昆布 たまねぎ にんにく /さつまいも 揚げ油 グラニュー ー糖 シナモン/かき	米 おおむぎ 白ワイン パセリ たけのこ パター 白こしょう 豚肉もも 食塩 清酒 全卵 パ ン粉 揚げ油 たまねぎ にんじ ん しょうが にんにく サラダ 油 ケチャップ トマトピュ ーレ 中濃ソース デミグラスソー ス 醤油 きび砂糖 黒こしょ う オールスパイス カレー粉 赤ワイン 鶏がらスープ 小麦 粉/ミニトマト	白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがい も たまねぎ しらたき にん じん 切り干し大根 さやいん げん 干しいだけ しょうが サ ラダ油 醤油 てんさい糖 清酒 みりん風調味料/さば切り身 しょうが にんにく 醤油 清酒 かたくり粉 小麦粉 揚げ油/こ まつな はくさい 切りのり 醬 油	白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがい も たまねぎ しらたき にん じん 切り干し大根 さやいん げん 干しいだけ しょうが サ ラダ油 醤油 てんさい糖 清酒 みりん風調味料/さば切り身 しょうが にんにく 醤油 清酒 かたくり粉 小麦粉 揚げ油/こ まつな はくさい 切りのり 醬 油	横割バンズ/ベーコン（バラ） じゃがいも たまねぎ にんじ ん パセリ 小麦粉 パター サ ラダ油 牛乳（調理用） 豆乳 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/ハンバーグ 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 かたくり粉/だいこん まぐろ 水煮 きゅうり にんにく 白こ ま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀 物酢/スライスチーズ
20日 ごはん きのこ汁（みそ味） さんまの煮つけ 梨	21日 11:50～ 五目うどん チーズポテト 黄桃缶	22日 深川めし みそ汁 （もやし・油あげ） 高野豆腐のフライ	23日 ひき肉のカレー ストローポテトサラダ	24日 コッペパン ブロッコリー クリーム煮 ぶりスパイスあげ りんご
白飯/ぶなしめじ えのきだけ なめこ にんにく だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラ ダ油 赤みそ 白みそ 清酒 む ろあじ 昆布/さんま骨付き しょうが 清酒 醤油 きび砂 糖 みりん風味 穀物酢/なし	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんにく ほうれんそう ごぼ う ごま 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん風味 ごま油 トウパンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれ んそう 長ねぎ パター ホールコーン 鳥がら 豚骨 煮干し/じゃがいも 揚げ油 きな粉（全粒大豆） きび砂 糖 食塩/パイン缶詰	米 おおむぎ 清酒 醤油 食 塩 昆布 あさり しょうが きび砂糖 みりん風味 にん じん ごぼう サラダ油 赤 みそ こまつな/もやし 油揚 げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/凍り豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味 カレー粉 食 塩 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白いりごま 揚げ油	白飯 豚ひき肉 赤ワイン たまね ぎ にんにく セロリー しょうが に んにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小 麦粉 サラダ油 カレー粉 ウスター ソース 中濃ソース トマト缶詰 ケ チャップ 醤油 食塩 黒こしょう オ ールスパイス ナツメグ/ハム（ロー ス） キャベツ きゅうり ホールコー ン じゃがいも 揚げ油 穀物酢 きび 砂糖 醤油 食塩 黒こしょう 白ごま	コッペパン/ベーコン（バラ） ブロッコリー マカロニ にん じん たまねぎ マッシュル ーム 小麦粉 パター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳（調 理用） 豆乳 白ワイン 食塩 白 こしょう 鶏がらスープ/ぶり 切り身 しょうが にんにく 清 酒 醤油 食塩 かたくり粉 小 麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒こしょう 揚げ油/りんご
27日 学習発表会 振替休業日 	28日 みそバターコーンラーメン きなこポテト パイン缶詰	29日 とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え （小松菜・もやし）	30日 玉ねぎのかきあげ丼（えび入り） みそ汁 （高野豆腐・わかめ） 柿	31日 あげパン ポテトスープ あさりサラダ
ソフトラーメン 豚ひき肉 たまね ぎ にんにく しょうが にんにく 白す りごま 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん風味 ごま油 トウパンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれ んそう 長ねぎ パター ホールコーン 鳥がら 豚骨 煮干し/じゃがいも 揚げ油 きな粉（全粒大豆） きび砂 糖 食塩/パイン缶詰	米 おおむぎ 鶏がらスープ 鶏 肉むね 鶏肉 しょうが たまね ぎ サラダ油 食塩 醤油 清酒 みりん風調味料 きび砂糖/白 ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/こまつな もや し 白すりごま きび砂糖 醤油	白飯/凍り豆腐 塩わかめ 長ね ぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/むきえび 清酒 あさり さくらえび たまねぎ にんじ ん ごぼう しゅんぎく ひじき 小麦粉 全卵 揚げ油/かき	白飯/凍り豆腐 塩わかめ 長ね ぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/むきえび 清酒 あさり さくらえび たまねぎ にんじ ん ごぼう しゅんぎく ひじき 小麦粉 全卵 揚げ油/かき	コッペパン 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/ベーコン（バラ） じゃ がいも にんにく たまねぎ パセリ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏 がらスープ 鳥がら/あさり しょう が 清酒 みりん風調味料 きゅうり キャベツ にんにく 醤油 穀物酢 サ ラダ油 きび砂糖 からし ごま油 白 ごま

