

「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。

給食で地産地消！

～きゅうしよくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ～

第47回 学校給食展が開催されます！

札幌産たまねぎ

10月から12月にかけて、給食では札幌産の玉ねぎを使用します。

10月は、16日までは札幌発祥のブランド玉ねぎである「札幌黄」、それ以降も札幌産を使用しますが、12月にはフードリサイクル玉ねぎ「さつおう」も登場予定です。

品種によって特徴が様々な札幌産玉ねぎを味わいましょう。



フードリサイクルブロッコリー



10月6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。

*日時 10月10日（土）
11:00～18:00
*場所 札幌駅前地下歩行空間（チ・カ・ホ）
憩いの空間 北1条東
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 エスカロップ ミニトマト	2日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし（小松菜・もやし）
米 おおむぎ 白ワイン パセリ たけのこ バター 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/豆腐（木綿） 豚ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 醤油 きび砂糖 清酒 ごま油 トウバンジャン かたくり粉/ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお 醤油	



月	火	水	木	金
5日 ロールパン オニオンポタージュ イカフライ コールスローサラダ	6日 カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ	7日 パスタミートソース 厚あげサラダ	8日 チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス(汁あり)	9日 豚ミックス丼 みそ汁 (ごぼう・にんじん・大根) いわしのカリカリフライ
ロールパン/ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/いかフライ 揚げ油/キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 サラダ油 上白糖 食塩 白こしょう からし	白飯 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 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	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん 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/厚揚げ しょうが 清酒 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 白ごま	米 おおむぎ バター 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 にんじん 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/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 揚げ油/みかん缶詰 バイン缶詰(ピーセス) りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖	白飯 豚肉 もも しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 白ごま/だいこん にんじん ごぼう 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/いわしのカリカリフライ 揚げ油
12日 	13日 玉ねぎのかきあげ丼(えび入り) みそ汁 (豆腐・わかめ) 柿	14日 カレーラーメン フレンチポテト パイン缶詰	15日 わかめごはん みそ汁 (小松菜・厚あげ) チキンカツ	16日 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) あげポークシュウマイ おひたし(小松菜・白菜)
	白飯 むきえび 清酒 あさり 水煮 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 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 風調味料 片栗粉 むろあじ 昆布/豆腐(木綿) カットわかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/かき	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 にんじん/フレンチポテト 揚げ油 食塩 黒こしょう/パイン缶詰	米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/鶏肉 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油	白飯/豆腐(木綿) 豚肉 もも むきえび にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 黒きくらげ 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 ごま油 かたくり粉/ポークシュウマイ 揚げ油/こまつな はくさい 糸かつお 醤油
19日 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	20日 11:50~ 厚あげ入り肉炒め丼 みそ汁 (キャベツ・油あげ) りんご	21日 五目うどん チーズポテト 黄桃缶	22日 とりめし みそ汁 (豆腐・小松菜・えのき) ぶりの南部あげ	23日 ごはん さつまい さんまの煮つけ 梨
ソフトフランス 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/ベーコン(バラ) じゃがいも にんじん 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 スパゲティ きゅうり にんじん 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 白みそ ごま油 白ごま	白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし こまつな 厚揚げ なたね油 揚げ油 醤油 みりん風調味料 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/りんご	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 食塩/黄桃缶詰	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/豆腐(木綿) こまつな えのきたけ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ぶり切り身 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 白ごま 揚げ油	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐(木綿) 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さんま骨付き しょうが 清酒 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 穀物酢/なし
26日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿	27日 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田あげ たたききゅうり	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 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごまあえ(小松菜・もやし)	30日 ごはん きのこ汁(みそ) とり天 のりのつくだ煮
コッペパン/ベーコン(バラ) こまつな マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/鉄腕チキンナゲット 揚げ油/かき	白飯/豆腐(木綿) 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン サラダ油 醤油 食塩 赤みそ ごま油 あさり 清酒 にんじん たまねぎ えのきたけ には 鳥がら 昆布 煮干し/さば 切り身 しょうが 清酒 醤油 白ごま 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん風調味料 ごま油 トウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ バター 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 もち米 食塩 豚肉 しょうが 干しいたけ 黒きくらげ たけのこ にんじん 日本栗 グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 ごま油/十勝大豆コロッケ 揚げ油/こまつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油	白飯/ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん 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/鶏肉むね 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/もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ

