

10月 給食だより

令和8年(2026年)9月30日
札幌市立屯田中央中学校



朝夕は涼しくなり、すっかり秋らしい気候になりましたね。実りの秋を迎え、給食でもおいしい食材がたくさん登場しますよ！



さんま

最も脂がのっているのは9～10月。さんまの脂には血液サラサラ効果があります。



さつまいも

低温でじっくり加熱すると甘みがぐんと増します！



柿

実はビタミンCが豊富。レモン果汁よりも多く、なんと1.4倍です！



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
●給食レシピの配布 ●もぐぺろクイズ
●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



旬を味わう！

鯖のちゃんちゃん焼き



（材料）（4人分）

- 鯖切り身……160g（4枚）
A 塩……少々
こしょう……少々
酒……小さじ1
B みそ
しょうゆ
みりん
砂糖
しょうが汁
- ピーマン……10g（中1/4個）
たまねぎ……40g（1/4個）
しめじ……20g（1/6株）
キャベツ……40g（葉1/2枚）
バター……4g
塩……少々
こしょう……少々
アルミカップ

お好みの具材を入れてぜひお試しください♪



（作り方）

- ① ピーマン、玉ねぎ、キャベツはせん切り、しめじはほぐしておく。
 - ② Bの調味料を混ぜておく。
 - ③ 鯖にAの調味料で下味をつけ、さらに②の半量を入れてあえる。
 - ④ バターでたまねぎ・しめじ・キャベツ・ピーマンをさっと炒め、塩・こしょう・②の半量を入れて味をととのえる。
 - ⑤ アルミカップに③の鯖を入れ、上に炒めた野菜をのせオーブンで焼く。
- ※ オーブンは200度20分位が目安です。

10月の予定献立

月	火	水	木	金
5 ごはん  さつまい さんまの煮付け ごま和え(ほうれん草・もやし)	6 チーズコロッケバーガー (横割りパンズ+カレーコロッケ+スライスチーズ+ケチャップソース) チキンクリームシチュー 人参とコーンのサラダ	7 かき揚げ丼 味噌汁(小松菜・厚揚げ) パイン缶	8 肉うどん シナモンポテト みかん 	9 8組なし 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶
ごはん/豚肉・さつまいも・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・しょうが/ほうれん草・もやし・ごま	横割パンズ・カレーコロッケ・スライスチーズ/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・人参・きゅうり・コーン	ごはん・むきえび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/厚揚げ・小松菜/パイン缶	ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ・たまごだけ/さつまいも/みかん	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/凍り豆腐・ごま・卵/なし缶
12 スポーツの日 	13 きなこクリームコッパパン (背割コッパ+きなこクリーム) ポテトスープ チキンカツ	14 3年生なし 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(ごぼう・人参・大根) 黄桃缶	15 パスタカレーソース フレンチポテト	16 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス
	コッパパン・豆乳・きな粉・バター/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ/鶏肉・卵	ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/大根・人参・ごぼう/柿	ソフトパスタ・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・パセリ/フレンチポテト	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/星のコロッケ/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)
19 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	20 札教研のため 給食なし 	21  スープカレー (札幌市ご当地メニュー) ハムコーンサラダ	22 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご(ふじ) 	23 五目ごはん からし和え 北海道産プリカツ
ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・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/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま		ごはん・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・トマト/ハム・コーン・キャベツ	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・ねぎ・くわがめ/ボークウィンナー・卵・牛乳/りんご	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/ちくわ・小松菜・キャベツ/プリカツ
26 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え	27 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	28 豚すき丼 味噌汁(じゃがいも・わかめ) うの花コロッケ	29 2年生なし きつねうどん あべかわだんご 柿(おけさ) 	30 鶏ごぼうごはん さばのスパイス揚げ いそ和え(小松菜・もやし)
ごはん/豆腐・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく/ほっけ/小松菜・もやし・しょうが	ツイストパン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・粉チーズ・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ	ごはん・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれん草/じゃがいも・カットわかめ・ねぎ/うの花コロッケ	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・ねぎ・たまごだけ・小松菜/白玉・きな粉/柿	胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/さば・しょうが・にんにく/小松菜・もやし・もみり

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

*24日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。

