

ランチタイム



10月号
令和8年10月2日

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。10月はスポーツの日もあります。「スポーツの秋」とも言われますが、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためには、バランスの整った食事が重要です！

北海道型食生活にチャレンジ！

北海道型食生活とは？

米を主食として、魚・肉・卵・野菜・大豆製品・野菜など北海道の豊かな食材を使った食生活のことです。

生活習慣病は、脂質のとり過ぎが原因の一つにあげられますが、北海道型食生活は脂質のとり過ぎを防いでくれます！

体にも環境にも優しい！

札幌市は、北海道の流通の拠点地です。北海道中の新鮮でおいしく安全な食材が集まってきます。また、道内産食材を選ぶことは、移動にかかるエネルギーコストも削減でき、環境にも優しい取組です。

簡単給食レシピ！ ブロッコリーとコーンのサラダ



【材料】(4人分)

ブロッコリー ……100g(1/2 本)
ホールコーン ……大さじ2と1/2
A { サラダ油 ……小さじ1/2
穀物酢 ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ2
砂糖 ……小さじ1
白いりごま ……小さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは子房に分け、ゆでて冷ます。
- ② Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ③ 水気を切った①・コーン・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜ、盛り付ける。

※今月の給食では、石狩産のブロッコリーを使います。ご近所野菜で新鮮です。体にも優しい！環境にも優しい！これも北海道型食生活の一つです。



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
●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示および札幌市
学校給食会共催によるパネル展示・パンフレット配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

10月予定献立

月	火	水	木	金
5日 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ ◆バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆加工品・油 ◆キャベツ・にんじん・ホールコーン・穀物酢・油	6日 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け 小松菜の磯和え ◆鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・削り節・昆布 ◆さんま骨付き・しょうが・醤油・穀物酢 ◆こまつな・もやし・もみり・醤油	7日 ゆであげミートソース 厚揚げサラダ ◆スパゲティ・オリーブ油・油・パセリ・豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・鶏がらスープ ◆厚揚げ・しょうが・醤油・かたくり粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・にんじん・醤油・穀物酢・ごま油・白ごま	8日 中華おこわ 大豆コロッケ ほうれん草のごま和え ◆はいひ精米・もち米・豚肉・しょうが・干しいだけ・黒きくらげ・だけの水煮・にんじん・日本菜・グリーンピース・油・醤油・ごま油 ◆加工品・油 ◆ほうれん草・もやし・白すりごま・醤油	9日 ごはん きのこ汁 みそ味 とり天 のりの佃煮 ◆ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・みそ・削り節・昆布 ◆鶏肉・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・鶏卵・小麦粉・かたくり粉・ベーキングパウダー・油 ◆もみり・ひじき・醤油・水あめ
12日 スポーツの日 	13日 チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ ◆鶏肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・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・鶏がらスープ ◆ブロッコリー・ホールコーン・白ごま・油・穀物酢・醤油	14日 味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶 ◆豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白すりごま・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・もやし・たまねぎ・メンマ・油・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン・鳥から・豚骨・煮干し ◆じゃがいも・油・きな粉	15日 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 チキンカツ ◆はいひ精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま ◆厚揚げ・こまつな・みそ・削り節・昆布 ◆鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・油	16日 ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり ◆豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・油・醤油・みそ・ごま油・あさり水煮・にんじん・たまねぎ・えのきだけ・にら・鳥から・昆布・煮干し ◆さば・しょうが・醤油・白ごま・小麦粉・かたくり粉・油 ◆きゅうり・醤油・ごま油・白ごま
19日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿 ◆バラベーコン・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・油・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ ◆加工品・油	20日 豚ミックス丼 ごぼうのみそ汁 いわしのカリカリフライ ◆豚肉・醤油・しょうが・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・油・たまねぎ・だけの水煮・にんじん・ピーマン・白ごま ◆だいこん・にんじん・ごぼう・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油	21日 五目うどん ごまポテト みかん ◆鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいだけ・たもぎだけ水煮・醤油・穀物酢・削り節・昆布 ◆じゃがいも・油・白すりごま	22日 チキンウインナーライス 竹輪チーズつめ揚げ フルーツミックス ◆はいひ精米・大麦・バター・トマトジュース・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・グリーンピース・油・ケチャップ ◆白ちくわ・チーズ・小麦粉・鶏卵・油 ◆みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	23日 ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) ポークシュウマイ 白菜のおひたし ◆豆腐・豚肉・むきえび・にんじん・たまねぎ・だけの水煮・干しいだけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・油・醤油・ごま油・かたくり粉 ◆加工品・油 ◆こまつな・白菜・糸かつお・醤油
26日 揚げパン(シナモン味) ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ ◆ソフトフランスパン・油・シナモン ◆バラベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パセリ・醤油・鶏がらスープ・鳥から ◆あさり水煮・しょうが・醤油・スパゲティ・きゅうり・にんじん・穀物酢・油・白ごま・ごま油・白ごま	27日 厚揚げ入り肉炒め丼 きゃべつのみそ汁 りんご ◆豚肉・メンマ・にんじん・油・もやし・こまつな・厚揚げ・かたくり粉・醤油・たまねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま ◆キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布	28日 カレーラーメン シナモンポテト 柿 ◆豚肉・しょうが・にんにく・油・メンマ・もやし・はくさい・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・長ねぎ・カットわかめ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・醤油・ウスターソース・みそ・トマトピューレ・りんご・鳥から・豚骨・煮干し・昆布 ◆さつまいも・油・シナモン	29日 とりめし えのきだけのみそ汁 ぶりの南部揚げ ◆はいひ精米・大麦・醤油・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・たまねぎ・油・醤油 ◆豆腐・こまつな・えのきだけ・みそ・削り節・昆布 ◆ぶり・醤油・小麦粉・鶏卵・白ごま・油	30日 玉ねぎのかき揚げ丼 たもぎだけのみそ汁 みかん ◆むきえび・あさり水煮・さくらえび・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ひじき・小麦粉・鶏卵・油 ◆厚揚げ・こまつな・たもぎだけ・みそ・削り節・昆布

※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。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。