

きゅうしょくだより 10/5 ~30

市立札幌北翔支援学校

2026年9月29日発行

涼しい風が吹くようになりました。今年は近年より秋が長く感じられます。昼夜の寒暖差が大きい今時期は、野菜が糖분을蓄えるのでおいしくなります。秋の味覚を楽しみましょう。

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

お気軽にお立ち寄りください。



給食で 日本ぐるい旅～郷土料理編～

今年も10月は、日本各地の料理を給食で紹介します。いろいろな郷土料理を食べることで、国内旅行をした気分になってほしいと企画しました。

予定は・・・

10月7日(水) 「エスカロップ(北海道)」 フードリサイクル「ブロッコリーとコーンのサラダ」

14日(水) 「のっぺい汁(新潟)」 「あぶらげ」入り「おひたし」

22日(木) 「とり天(大分)」 大分産しょうがを使った「しょうが和え」

28日(水) 「深川めし(東京)」西区産小松菜を添えて・・・

お楽しみに！



10/5~30の予定献立

月	火	水	木	金
5 747kcal ごはん スープカレー ハムコーンサラダ	6 796kcal みそラーメン アメリカンドッグ パイン(缶)	7 768kcal エスカロップ (ピラフ+トンカツ+デミソス) ブロッコリーと コーンのサラダ 日本ぐるり旅①(北海道)	8 762kcal 玉葱のかき揚げ丼 みそきのこ汁 りんご	9 807kcal コッペパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ 洋なし(缶)
精白米・鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・揚げ油・さやいんげん・しめじ・玉葱・セロリ・生姜・にんにく・りんご・油・トマト缶・醤油・ハム・コーン・キャベツ・醤油・酢・砂糖・ごま油	ラーメン・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ごま・みそ・醤油・ごま油・もやし・メンマ・ホウレン草・ねぎ・油・ワカメ・ホウウインナー[給食会既製品]・小麦粉・鶏卵・砂糖・牛乳・揚げ油・パイン	精白米・バター・パセリ・竹の子・油・豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・揚げ油・玉葱・人参・にんにく・油・トマト缶・醤油・砂糖・ハム・ブロッコリー・コーン・ごま・油・砂糖・酢・醤油	精白米・えび・あさり・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・鶏卵・揚げ油・醤油・砂糖・でん粉/しめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・ねぎ・揚げ油・みそ/りんご	コッペパン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・生姜・小麦粉・でん粉・揚げ油・キャベツ・キュウリ・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま/洋梨
12 スポーツの日 	13 728kcal ゆであげスパゲティ ボンゴレ オニオンチップサラダ みかん(早生)	14 711kcal ごはん のっぺい汁 白身魚フライ(ホキ)(ソス) あげ入りおひたし 日本ぐるり旅②(新潟)	15 802kcal ごはん 厚揚げのカレーソース 蒸ポークシュウマイ いそ和え 西区産小松菜デー	16 783kcal 角食 イタリアンスープ ハンバーグ茸ソース きなこクリーム
スパゲティ・油・パセリ/あさり・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・生姜・にんにく・セロリ・油・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・醤油・みそ/ハム・キャベツ・キュウリ・コーン・玉葱・でん粉・揚げ油・酢・醤油・砂糖・ごま/みかん	精白米・鶏肉・里芋・干しいたけ・人参・ごぼう・こんにゃく・竹の子・醤油/白身魚フライ(ホキ)[給食会既製品]・揚げ油/油揚げ・砂糖・小松菜・白菜・醤油	精白米/厚揚げ・豚肉・豚レバー・人参・玉葱・さやいんげん・生姜・にんにく・油・小麦粉・醤油/ポークシュウマイ[給食会既製品]/小松菜・もやし・のり・醤油	角食/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ・醤油/レバー入ハンバーグ[給食会既製品]・たまご茸・しめじ・えのき・干しいたけ・醤油・砂糖・でん粉・ごま/豆乳・きなこ・砂糖・コンスタチ・バター	
19 821kcal ビビンバ 十勝大豆コロッケ フルーツサワー	20 札教研 	21 725kcal ごはん スンドウブチゲ ひじき春巻 ナムル	22 786kcal ごはん さつま汁 とり天(たれ) しょうが和え 日本ぐるり旅③(大分)	23 796kcal 豆パン 小松菜グラタン コールスローサラダ りんご 西区産小松菜デー
精白米・豚肉・豆腐・メンマ・にんにく・生姜・ねぎ・油・人参・ホウレン草・もやし・ごま・醤油・砂糖・酢・ごま油/十勝大豆コロッケ[給食会既製品]・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖	精白米/豆腐・豚肉・あさり・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・えのき・にら・醤油・みそ・ごま油/ひじき春巻[給食会既製品]・揚げ油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油・ごま	精白米・豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・油・みそ/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・でん粉・鶏卵・揚げ油・醤油・砂糖/小松菜・白菜・生姜・醤油	豆パン/小松菜・ベーコン・マカロニ・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/キャベツ・人参・コーン・油・酢・砂糖/りんご	
26 807kcal ごはん すき焼き(豚) チキンナゲット 茎わかめのきんぴら	27 741kcal きつねうどん ごまポテト 柿	28 712kcal 深川めし みそ汁 さばスパイス揚げ 日本ぐるり旅④(東京)	29 763kcal 小松菜ピラフ とんかつ フルーツミックス 西区産小松菜デー	30 787kcal 横割バンズパン かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ(ソス) パイン(缶)
精白米/豚肉・豆腐・白滝・玉葱・白菜・ねぎ・春菊・たまご茸・干しいたけ・醤油・砂糖/チキンナゲット[給食会既製品]・揚げ油/ごぼう・わかめ・人参・こんにゃく・油揚げ・油・醤油・砂糖・ごま油・ごま	うどん・油揚げ・鶏肉・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ・たまご茸・醤油・砂糖/じゃが芋・揚げ油・ごま・砂糖/柿	精白米・あさり・生姜・人参・ごぼう・油・醤油・砂糖・みそ・小松菜/切干大根・油揚げ・みそ/さば・生姜・にんにく・醤油・小麦粉・でん粉・揚げ油	精白米・バター・ベーコン・小松菜・醤油・人参・玉葱・コーン・にんにく・油・豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・砂糖	横割バンズパン/ベーコン・かぼちゃ・玉葱・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/カレーコロッケ[給食会既製品]・揚げ油・ソース/パイン

☆牛乳は毎日つきます。☆「/」は献立ごとの区切りです。☆流通の関係で食材を変更する場合があります。

☆献立名の下に主な食材を載せています。(少量の調味料や香辛料は除く)

☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中・高校生の普通食の数値です。形態によって中・高校生は 100~250kcal 程度、小学生は 200~350kcal 程度低い数値になります。