

給食だより10月



令和8年9月30日発行

〈第6号〉

市立札幌豊成支援学校

さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。また、秋は芸術の秋、読書の秋ともいわれ、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに取り組んでみてはいかがでしょうか？



実りの秋～地産地消



9月の給食には北海道産の野菜がたくさん使われました。10月も余市のプルーンやりんご等も加わり実りの秋を感じる給食となりそうです。北海道の自給率は200%近いと言われるほどいろいろな農畜産物が収穫されます。日本の食卓を北海道が担っていると言っても過言ではありません。そんな北海道の美味しい食べ物を給食でも積極的に取り入れています。

10月に使用する 北海道産野菜マップ



じゃがいも～とうや 玉ねぎ～札幌
人参～京極・とうや 長ねぎ～南幌・大野
きゅうり～上磯・七飯 にんにく～十勝
ごぼう～小清水 キャベツ～伊達 白菜～江別
かぼちゃ～当別・厚田 ブロッコリー～石狩

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



月	火	水	木	金
新米が出回るこの季節。ごはんのおともはいかがですか？	 のりのつくだに		ごはん 豆腐のトロロ煮 蒸しえびシュウマイ からし和え(ほう/キャ/ナム)	豚すき丼 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ブルーネ
材料(10人分) 焼きのり 全形10枚 水 250ml ひじき 小さじ1 砂糖 大さじ2 酒 大さじ1強 みりん 大さじ1強 しょうゆ 大さじ3 弱 水あめ 大さじ1	① ひじきは水でもどす。 ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。 ③ ②に調味料とひじきを入れ、弱火でこがさないように煮つめる。 ④ 最後に水あめを入れてで出来上がり。		精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油/えび すりみ 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 油/ほうれん草 キャベツ ナム	精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ ほうれん草/厚揚げ 小松菜 みそ/ブルーネ/
5日	6日	7日	8日	9日
味噌ラーメン アメリカンドッグ みかん	小松菜ピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル	角食パン2枚切 イタリアンスープ ハンバーグきのこソース きなこクリーム	ごはん すきやき てっちゃん*ヨウ* きんぴら	スープカレー ハムコーンサラダ
ソテー* 豚肉 *ママ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ ごま/ホ*クラック 小麦粉 卵 牛乳 油/みかん/	精白米 パター パ*コン 人参 玉ねぎ にんにく コ*ン こまつな/はんぺん 小麦粉 粉チーズ 卵 バン粉 油/みかん缶 黄桃缶 パ*缶 梨缶 りんごジュ*ス/	小麦粉 卵 ス*ム*ク/パ*コン ジャがいも 玉ねぎ 人参 コ*ン パ*セリ マ*ロ/牛乳 豚肉 玉ねぎ パ*ン粉 卵 牛乳 油 たもぎだけ しめじ えのきだけ 干しいたけ/豆乳 きな粉 砂糖 コ*ン*チ パター 牛乳/	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 車* 春菊 しいたけ 油/豚肉 豚パ* キャベツ 玉ねぎ ねぎ *う にんにく 生姜 人参 しいたけ ごま油 油/牛乳 あさり ごぼう 人参 ごま/	精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ しめじ いんげん 玉ねぎ せり りんご しょうが にんにく/ナム コ*ン キャベツ ごま油/
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日	ごはん スンドゥブチゲ ひじき春巻 ナムル	角食パン かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ パイン缶詰	ごはん のっぺい汁 白身魚フライ あげいりおひたし	エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ
	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく みそ あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 にら/ひじき 人参 たけのこ 小麦粉 オ*スター*ス 油/ナム ほうれん草 もやし 人参 ごま/	小麦粉 卵 ス*ム*ク/パ*コン かぼちゃ 玉ねぎ せり パ*セリ 小麦粉 パター 油 牛乳 チーズ ス*ム*ク/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 バン粉 油/パ*缶/	精白米/ほたて貝柱 鶏肉 里芋 しいたけ 人参 ごぼう つきこ*ん 焼きちくわ たけのこ/ホ*キ バン粉 小麦粉 でん粉/油揚げ ほうれん草 白菜 /	精白米 パター たけのこ パ*セリ 豚肉 卵 小麦粉 バン粉 油 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ト*ク*チャップ/ブ*ロッコリー コ*ン ナム ごま/
19日	20日	21日	22日	23日
ゆであげミートソース オニオンチップサラダ 柿	 札教研 秋の集会	黒角食パン ベーコンシチュー 厚揚げ*サタ* パイン缶詰	とり天丼 さつま汁 しょうがええ(小松菜/白菜)	深川めし 味噌汁(切干大根・油揚げ) さばのスパイス揚げ
ス*ゲティ 炒*フ*油 パ*セリ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マ*シ*ル*ム せり にんにく しょうが 油 小麦粉 *チャップ* デ*ミ*ラ*ス*ス/ナム キャベツ きゅうり コ*ン 玉ねぎ でん粉 油 ごま/柿/		小麦粉 卵 ス*ム*ク/パ*コン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パ*セリ 小麦粉 パター 油 牛乳 チーズ ス*ム*ク/パ*コン/厚揚げ でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/パ*缶/	精白米 鶏肉 小麦粉 卵 かたくり粉 パ*セリ*グ/パ*ウ*グ* 油/豚肉 さつまいも 豆腐 こ*んにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/小松菜 白菜 しょうが/	精白米 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/切り干し大根 油揚げ みそ/さば しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 油/
26日	27日	28日	29日	30日
きつねうどん ごまポテト 柿	ピピンパ 十勝大豆コロッケ ヨーグルト和え	黒角食パン 小松菜のグラタン あさりの*カ*リ*ット*サタ* パイン缶詰	ごはん 厚揚げのカレーソース (パ*入*り) 蒸しポークシュウマイ 磯和え(小松菜/もやし)	玉ねぎのかき揚げ* きのこ汁(味噌) りんご
ソ*ト*めん 油揚げ 鶏肉 つとしいたけ 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも ごま 砂糖 油/柿/	精白米 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マ*ガ*リ*ツ ス*ム*ク 小麦粉 バン粉 油/黄桃缶 パ*缶 梨缶 みかん缶 ヨ*グル*ト/	小麦粉 卵 ス*ム*ク/小松菜 パ*コン マ*ロ 玉ねぎ マ*シ*ル*ム 小麦粉 パター 牛乳 ス*ム*ク チーズ バン粉 パ*セリ/あさり しょうが でん粉 小麦粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/パ*缶/	精白米/厚揚げ 豚肉 パ* 人参 玉ねぎ いんげん 小麦粉 しょうが にんにく 油 カレールウ/ひき肉 玉ねぎ 小麦粉 /小松菜 もやし のり/	精白米 あさり えび さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 油/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/りんご/