

給食だより 10月

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



少しずつ日暮れが早まり、空気が澄んで、ようやく秋らしい気候になってきました。旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養価が高いことが特長です。今月は、旬の食材を取り入れ「食欲の秋」を楽しめる献立がたくさん登場します。御家庭でも、秋の味覚を堪能しながら、心と体の栄養を満たしていただきたいと思います。

10月は「世界食料デー」月間

～みんなで「食べる幸せ」を分かち合える世界にするには～



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにも関わらず、13人に1人が十分に食べられず飢えています。一方で、世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1（13億トン）が捨てられています。

私たちにできること（例）



残さず食べる



食べる分だけ買う

10月16日は、世界の食料問題について考える日「**世界食料デー (World Food Day)**」です。日本では、2008年から世界食料デーのある10月を「世界食料デー」月間として、**飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する**1か月としています。これを機に、食料問題について知り、食べ物を大切に思う心を育み、食べ物を無駄にしない方法を考え、自分にできることから試してみませんか。

第47回 学校給食展

きゅうしよくで学ぼう！
食べる楽しさ大切さ

令和8年
とき 10月10日
11:00～18:00

札幌駅前通地下歩行空間
（チ・カ・ホ）
憩いの空間 北1条東
（7番出入口と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
- もぐりクイズ ●給食レシピ配布
- 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
- 札幌市農業部関係協会によるパネル展示

札幌駅前地下歩行空間で開催
されます。ぜひ御来場ください！

<信濃中・厚別中の給食残食率>

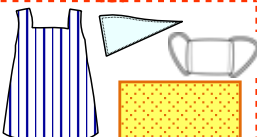
下表は、4月10日～9月18日までの残食率(%)です。平均すると、信濃中は約40人分、厚別中は約30人分の給食を1日に廃棄しています。残食率が高い料理は、配膳やおかわり等の工夫による残食減少や苦手な食べ物へ挑戦する意欲の向上を期待しています。

	信濃中	厚別中	R7年度 市内抽出校 調査結果
牛乳	6.7	7.6	1.3
米	15.3	7.1	4.9
パン	15.3	7.8	
麺類	10.1	7.0	
汁物・煮物・シチュー類	13.4	8.8	4.3
豆腐料理	13.0	6.4	
肉料理	5.1	3.8	
魚料理	13.1	9.3	
野菜料理	13.7	8.1	
果物	6.9	3.9	3.9
全体	10.4	7.1	



10月の予定献立



月	火	水	木	金
全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 	■牛乳は、毎日200mLつきます。 ～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。～ ■使用食材は天候等の状況により変更する場合があります。 ■給食で使用している主な食材を載せています。 (／は、献立の区切りです。) ■献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。		1肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら  精白米・豚肉・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま・片栗粉・高野豆腐・わかめ/かぼちゃ・小麦粉・卵 778kcal 2.4g	2しょうゆラーメン チーズポテト焼き 梨  ソフト麺(小麦粉)・豚肉・人参・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃが芋・バター・牛乳・チーズ 755kcal 2.5g
5小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツミックス  胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・じゃが芋・豚肉・玉葱・植物油・生乳・小麦粉・パン粉・果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん) 746kcal 1.9g	6ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル  精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/カラシ・ししゃも(子持ち)・片栗粉・小麦粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・豆板醤 747kcal 3.1g	7ツイストパン チキングラタン 大根サラダ 黄桃缶  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ(小麦粉)・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/大根・まぐろ・水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油 753kcal 2.9g	8豚すき丼 味噌汁 ほっけの竜田揚げ  精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・ほうれん草/じゃが芋・わかめ・長ねぎ/ほっけ・生姜・片栗粉・小麦粉 747kcal 2.6g	9肉うどん さつまいもグラッセ ブルーベリー  ソフト麺(小麦粉)・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干椎茸・たまご茸/さつま芋・バター・牛乳 732kcal 1.9g
12スポーツの日 	13味噌かつ丼 けんちん汁(醤油味) 早生みかん  精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ 858kcal 1.8g	14横割パンズ かぼちゃのポタージュ 星のコロッケ(中濃ソース) 鉄強化スライスチーズ 洋なし缶  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・パン粉・小麦粉・水飴・澱粉 857kcal 3.6g	15鶏ごぼうごはん さばのスパイス揚げ 磯和え  胚芽米・大麦・鶏肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/さば・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉/小松菜・もやし・のり 723kcal 2.2g	16パスタカレーソース フレンチポテト  ソフトパスタ(小麦粉)・豚肉・豚レバー・チツ・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんごソース・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カールウ・ケチャップ・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋 788kcal 2.5g
19ビビンバ いわしのカリカリフライ 鉄ちゃんギョウザ チーズフォンデュサンドコロッケ 温州みかんゼリー リザーブ給食  胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・人参・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉/パン粉・豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・干椎茸・大豆たん白・ごま油・小麦粉/じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油(大豆)・大豆たん白・澱粉/みかん果汁・粉飴 いわし 731kcal 1.7g 餃子 698kcal 1.7g コロッケ 742kcal 1.9g	203時間日課のため給食はありません 	21揚げパン 麦入り野菜スープ パンパンジーサラダ  小麦粉・上新粉・ラード・シモン/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏ガラスープ/鶏肉・春雨・もやし・きゅうり・長ねぎ・生姜・豆板醤・ごま油・ごま 692kcal 3.5g	22豚ミックス丼 味噌汁 梨  精白米・豚肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/キャベツ・油揚げ 839kcal 2.3g	23きつねうどん あべかわだんご 柿  ソフト麺(小麦粉)・油揚げ・鶏肉・つと・干椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草/白玉もち・きなこ 776kcal 2.0g
19日のリザーブ給食のテーマは、「免疫力を高める食事について考えよう！」です。 免疫力増強に関わる栄養素や食事の摂り方について学ぶ予定となっております。				
26五目ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ  胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ/牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・片栗粉 703kcal 3.3g	27スープカレー ハムコーンサラダ  精白米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんごソース・生姜・ホールトマト/ハム・キャベツ・コーン 747kcal 2.2g	28黒コッペパン ベーコンシチュー オニオンチップサラダ パイン缶詰  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま 788kcal 2.8g	29ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え  精白米・豚肉・さつま芋・豆腐・ごま・人参・生姜・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜/骨付きさんま・生姜・昆布/ほうれん草・もやし・ごま 775kcal 2.0g	30味噌ラーメン アメリカンドッグ つぶつぶレモンゼリー  ソフト麺(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/ボークウィンナー・小麦粉・卵・牛乳/水飴・レモン(果肉・果汁)・寒天 801kcal 2.7g