



令和8年9月30日(水)
札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、涼しい季節になりました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理には「バランスの良い食事」が大切です。今が旬のさんまやじゃが芋、柿や梨など「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心掛けて、心身ともに健康に過ごしましょう。

給食では、さんまの煮付け(筒切りにしたさんまを給食室で煮付けます)や、札幌黄玉ねぎの甘みを生かした献立、旬のくだものを出す予定です。詳しくは裏面の献立表をご覧ください。



【「YES! clean 農産物」の提供があります (10月7日)】

北海道クリーン農業推進協議会様より、YES! clean プルーン(JA よいち)の提供があります。YES! clean は「・北海道でつくられていること・堆肥などで土づくりをしていること・化学肥料をできるだけつかわないこと・化学合成農薬をできるだけつかわないこと」などが特徴の、環境にやさしい農産物です。



第47回 学校給食展のご案内

日 時 令和8年10月10日(土)
11時～18時

場 所 札幌駅前地下歩行空間
憩いの空間 北1条東

給食の実物展示やパネルの掲示をします。
また、給食メニューのレシピ配付などもあります。たくさんのかたのお越しをおまちしております。

第47回 学校給食展

きゅうしょくで学ぼう!
食べる楽しさ 大切さ

令和8年
10月10日(土)
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
- もぐもぐクイズ
- 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
- 札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会
後援／札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農業振興協議会

10月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
リザーブ給食があります  10月27日(火)に今年2回目のリザーブ給食を行います。リザーブ給食とは事前指導の内容をもとに、どちらを食べるかを各自であらかじめ選択・予約する給食です。今回は魚(ぶり)は共通で、かけるソースを「甘酢だれ」か「大根おろしだれ」のどちらにするかを事前に選びます。			10/1	10/2
			{ 背割コッパ ウイナーソーテー かぼちゃのポタージュ 黄桃缶 ウイナ(鶏肉・豚肉)/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	スープカレー フルーツミックス 鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶/果物缶(みかん・パイ・黄桃・洋梨・りんご)
10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
五目うどん フレンチポテト みかん 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・干椎茸・たまご茸・長ねぎ/フレンチポテト	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え 米・もち米・豚肉・生姜・干椎茸・きくらげ・たけのこ・人参・栗・ごま油/コロッケ(芋・大豆・玉ねぎ)/ほうれん草・もやし・すりごま	ご飯 さつま汁 さんまの煮付け プルーン 鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま筒切り・生姜	{ 横割バンズ 揚げハンバーグ コーンシチュー りんご ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・鶏卵・牛乳)/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・人参・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	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・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・ごま油/さば・生姜・ごま/きゅうり・ごま・ごま油
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
スポーツの日	チキンウイナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 米・麦・バター・トマトジュース・チキンウイナ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ちくわ・チーズ・鶏卵/果物缶(みかん・パイ・黄桃・洋梨・りんご)	玉ねぎのかき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(厚揚げ・小松菜・たまご) 柿 玉ねぎ・えび・あさり・人参・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/厚揚げ・小松菜・たまご茸	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 ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/いかフライ(いか)/キャベツ・人参・ホールコーン	チキンカレー 厚揚げサラダ 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま
	10/19	10/20	10/21	10/22
味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶詰 豚ひき肉・バター・メンマ・もやし・玉ねぎ・ホールコーン・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・ほうれん草・すりごま・ごま油/フレンチポテト・きなこ	わかめごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) メンチカツ 米・麦・炊き込みわかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/メンチカツ(豚ひき肉・玉ねぎ)	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし 豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油/シュウマイ(豚肉・牛肉・玉ねぎ)/小松菜・白菜・かつお節	コッパパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿 ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ナゲット(鶏肉・おから)	豚ミックス丼 味噌汁(ごぼう・人参・大根) いわしのカリカリフライ 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・生姜・ごま/大根・人参・ごぼう/カリカリフライ(まいわし・生姜)
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
学習発表会 振替休業日	とりめし 味噌汁(豆腐・小松菜・えのき) ぶり 甘酢だれ 大根おろしだれ 米・麦・鶏もも肉・鶏むね肉・玉ねぎ・生姜・豆腐・小松菜・えのき茸/ぶり	ご飯 きのこ汁 味噌味 とり天 のりの佃煮 ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・油揚げ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・鶏卵/もみのり・ひじき	揚げパン 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/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ/あさり・スパゲティ・きゅうり・人参・生姜・ごま油・ごま	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 黄桃缶 豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ