

2026 年（令和 8 年）

きゅうしょくだより 10月号

宮の丘中・福井野中

収穫の秋を迎え、給食でも北海道産の食材の使用率が高くなっています。
とれたての食材は栄養も豊富で食味も良く、健康や成長のサポートしてくれます。
ご家庭でも旬を意識した食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

ご存じですか？YES! clean 農産物

右の「YES! clean」マークを見かけたことはありますか？

「YES! clean」は、クリーン農業で栽培された農産物につけられる表示です。
クリーン農業は、堆肥などの有機物を使った土づくりを基本に化学肥料や化学合成農薬を必要最小限に抑えた環境に配慮した農業で、環境保全型農業ともよばれています。



🌱 有機物を使用すると土壌が改善され、作物には養分が行き届くようになります。

🌱 自然の力を生かすことにより、安全で品質の高い農産物の生産が可能になります。

北海道安心ラベル

→安全な農産物で、安心して消費することができます♡

YES! clean 農産物の無償提供を受けて、給食で使用します！

この度、JA 北海道より以下 2 品の無償提供を受け、給食で使用することになりました。
後日、パンフレットを配付しますので、あわせてご覧いただき、理解を深めていただければ幸いです。

10月6日（火）余市産ブルーン	10月19日（月）伊達産キャベツ
北海道は全国 2 位のブルーンの産地で、後志管内は道内の 70% を超えるシェアを誇っています。ブルーンは食欲増進や肩こり、疲労回復に効くカリウム・カルシウム・ビタミン A・ビタミン B が豊富です。また鉄分も多いので貧血気味の人におすすめの果物です。今回は甘味があって、果汁が多い「サンブルーン」という品種になります。	伊達市は「北の湘南」と呼ばれ、道内でも積雪量が少なく温かい気候を生かして野菜の生産が盛んです。キャベツはビタミン C が豊富です。また胃の粘膜を強くするビタミン U が含まれています。今回納品される「北ひかりキャベツ」は肉質が柔らかく、多重で食味に優れています。味噌汁の実として使用します。

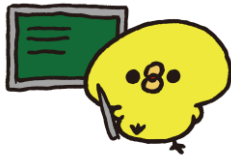
第47回学校給食展を開催します！

日時 2026 年 10 月 10 日（土） 11 時～18 時

場所 札幌駅前通地下歩行空間
（憩いの空間 北 1 条東）

札幌市の給食の歴史や、各区で行われている特色のある食育の取組について紹介する予定です。ぜひお越しください！



月	火	水	木	金
  				
			1 しょうゆラーメン チーズポテト焼 パイン缶 ソフトラーメン・豚肩肉・メンマ・生姜・にんにく・油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃが芋・バター・チーズ・ミックスチーズ/パイン缶	2 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ・油/冷凍十勝大豆コロッケ(じゃが芋・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油・大豆油・コーン油・コーンスターチ)/揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんごジュース
5 スープカレー ハムコーンサラダ 精白米・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・揚げ油・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・油・トマト缶/ハム・コーン・キャベツ・ごま油	6 イエスグリーン青果物 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ プルーン ツイストパン/鶏もも肉・玉ねぎ・マカロニ・にんじん・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ハム・キャベツ・さゆり・コーン・玉ねぎ・でん粉・揚げ油・白ごま/プルーン	7 西区産小松菜使用 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ 生姜和え 精白米/豆腐・豚肩肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・干しいたけ・きくらげ・生姜・にんにく・油・ごま油・でん粉/ほっけ・小麦粉・でん粉・揚げ油/小松菜・もやし・生姜	8 きつねうどん あべかわだんご 黄桃缶 ソフトめん・油揚げ・鶏むね肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごだけ・小松菜/白玉もち・きな粉/黄桃缶	9 西区産小松菜使用 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え 胚芽米・大麦・鶏ももひき肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・油・白ごま/さば・生姜・にんにく・でん粉・小麦粉・揚げ油/小松菜・もやし・焼きのり
12 スポーツの日 	13 揚げパン(きなこ味) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ ソフトフランスパン・揚げ油・きな粉/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦/鶏ささみ水煮・春雨・もやし・きゅうり・長ねぎ・生姜・ごま油・白ごま	14 西区産小松菜使用 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご 精白米・豚肩肉・メンマ・にんじん・油・もやし・小松菜・厚揚げ・でん粉・揚げ油・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・白ごま/じゃが芋・わかめ・長ねぎ/りんご	15 パスタカレーソース フレンチポテト ソフトパスタ・豚ももひき肉・豚レバー・チップ・大豆水煮・玉ねぎ・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉/冷凍フレンチポテト・揚げ油	16 西区産小松菜使用 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・小松菜・高野豆腐・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油/洋梨缶
19 イエスグリーン青果物 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ 精白米・豚肩肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれん草・キャベツ・油揚げ/冷凍うの花コロッケ(じゃが芋・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・おから・ひじき・菜種油・でん粉・パン粉・小麦粉・粉末状大豆たん白・植物油脂)/揚げ油	20 札教研 	21 ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (照り焼きソース) 大根サラダ 精白米/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・マカロニ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/冷凍ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・鶏卵・牛乳)/揚げ油・でん粉/大根・まぐろ水煮・さゆり・にんじん・白ごま・ごま油	22 西区産小松菜使用 肉うどん シナモンポテト パイン缶 ソフトめん・豚肩肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ/さつま芋・揚げ油/パイン缶	23 五目ごはん きのこと汁 ブリカツ 胚芽米・大麦・鶏もも肉・油揚げ・白滝・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・油/れめじ・えのき・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油/冷凍ブリカツ(ぶり・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・バーム油・菜種油・大豆油・コーンスターチ・でん粉・さつま芋・でん粉・イーストフード・バター・ミックス・ライム・小麦粉・コンフラワー・グアーガム)/揚げ油
26 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え 精白米/豚肩肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・油/さんま・生姜/ほうれん草・もやし・白すりごま	27 横割りバンズパン かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ(ケチャップソース) スライスチーズ にんじんとコーンのサラダ 横割りバンズ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・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/冷凍カレーコロッケ(じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・植物油脂・生乳・生パン粉)/揚げ油/スライスチーズ/ハム・にんじん・さゆり・コーン・油	28 西区産小松菜使用 ごはん スンドゥブチゲ ししゃもから揚げ ナムル 精白米/豆腐・豚肩肉・しょうが・にんにく・油・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・ら/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・でん粉・揚げ油/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・白ごま	29 味噌ラーメン アメリカンドック みかん ソフトラーメン・豚肩ひき肉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・白すりごま・白いりごま・ごま油・豚肩肉・もやし・メンマ・油・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/冷凍フランクフルト(豚肩肉・豚もも肉・酵母エキス・粉末水あめ)/小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・揚げ油/みかん	30 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・鶏ももひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・ごま油・にんじん・ほうれん草・もやし・白ごま/冷凍星のコロッケ(じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・植物油脂・還元水あめ・でん粉)/揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。