

きゅうしょくだより 10月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和7年9月30日発行



こんねん ど ぜんはん きゅうしょく とうじょう
今年度の前半は、こんな給食が登場しました！

にっぽんあじ 日本味めぐり



おきなわ
6/16 沖縄そば・サーターアングー
おきなわけん
(沖縄県)



7/23 ザンタレどん
ほっかいどう くしろし
(北海道 釧路市)



9/16 いりこめし・いもたきじる・すだちゼリー
しこくちほう
(四国地方)

ぜんこくかくち きょうどりょうり どうち あじ
全国各地の郷土料理やご当地メニューを味わいながら、
どうが とち ゆうめい ばしょ しょくぶんか まな
動画でその土地の有名な場所や食文化などを学びました。

しゅん やさい た 旬の野菜を食べよう



4/24 コールスローサラダ
はる はる
(春：春キャベツ)



5/29 クリーム煮
に
はる (春：アスパラ)



7/9 マーボーなす
なつ
(夏：なす)



9/5 たたききゅうり
なつ
(夏：きゅうり)

きせつ しゅん やさい どうが まな
その季節の旬の野菜について動画で学び、
きせつ かん あじ た
季節を感じながら味わって食べました。

とくべつこんだて そのほかの特別献立



5/2 こどもの日こんだて
わかたけじる
(ぶりカツ・若竹汁)



6/11 カミカミ給食
きゅうしょく
(たけのこごはん)



8/27 野菜の日こんだて
なつ やさい
(夏野菜カレー)



9/29 十五夜こんだて
じゅうごや
(ごまだんご)



タコライス



こまつな



な
しろ菜



ピーマン



おおはま
大浜みやこかぼちゃ

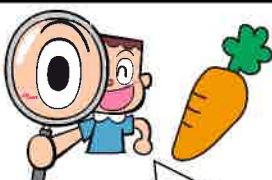
フードリサイクル野菜 (レタス) やさい
西區・手稲區産野菜 (小松菜サラダ、しろ菜のスープ、ぶた肉とピーマンのいため物、スープカレー) にしく ていねくさんやさい こまつな な

がつ
10月の よてい こんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。

★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)

★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
 31日の「ハロウィン」にちなんで、30日はかぼちゃ料理が出来ます！ 10日の「目の愛護(あいご)デー」にちなんで、9日に小松菜のクリーム煮とキャロットゼリーが出来ます！	 こしみずさん しょう 小清水産ごぼう使用	1日 ごはん スンドゥブチゲ はるまき いそあえ ごはん/とうふ・ぶた肉・玉ねぎ・にんじん・にら・えのきたけ・あさり/鉄強化はるまき(野菜・ぶた肉・ひじき)・油/もやし・こまつな・のり	2日 せわりコッペパン コーンシチュー チキンナゲット くだもの 背割コッペパン/玉ねぎ・じゃがいも・コーン・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/鉄強化チキンナゲット・油/(ブルー) こじんこんだん はやた きゅうしよく 個人懇談 早出し 給食	3日 わふうそぼろどん だいずフレークのすましじる ししゃものピリカラあげ ごはん・とうふ・とり肉・にんじん・きりぼし大根・ごぼう・しいたけ・ひじき・ごま/とうふ・大豆フレーク・ほうれん草・ねぎ・しいたけ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・油 にきさん しょう 仁木産ブルー使用
6日 ほうとう風うどん 信玄風ポテト (きなこポテトの黒みつけ) もものかんづめ ゆでうどん・かぼちゃ・とり肉・白菜・大根・にんじん・ねぎ・油あげ・かまぼこ・しいたけ・みそ/じゃがいも・油・さとう・きなこ・水あめ/もものかんづめ	7日 ごぼうピラフ ほっけのオートミールフライ くだもの はいが米・大麦・玉ねぎ・ごぼう・ベーコン・にんじん・コーン・バター/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール(オーツ麦シリアル)・パン粉・油/(なし)	8日 ごはん カレーにくじゃが さばの香味あげ いそあえ ごはん/じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・ぶた肉・たまご茸・さやいんげん・しいたけ/さば・小麦粉・油/白菜・こまつな・のり	9日 メンチカツバーガー こまつなのクリーム煮 キャロットゼリー 横割パンズパン・鉄カルシウム強化メンチカツ(ぶた肉・玉ねぎ)・油/玉ねぎ・こまつな・マカロニ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/オレンジジュース・にんじん・さとう・かんてん こじんこんだん はやた きゅうしよく 個人懇談 早出し 給食	10日 ごはん とうふのちゅうか煮(えび入り) ポークシュウマイ ナムル ごはん/とうふ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・えび・たけのこ・きくらげ・しいたけ/ポークシュウマイ・油/もやし・こまつな・にんじん
につぼんあじ やまなし 日本 味めぐり(山梨)	しゅん やさい 旬の野菜(ごぼう)	15日 ハヤシライス ブロッコリーと コーンのサラダ いしかりさん しょう 石狩産ブロッコリー使用	16日 あげパン ポテトスープ バンバンジーサラダ ソフトフランスパン・油・さとう/じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン/はるさめ・もやし・きゅうり・とり肉 め 目キラキラメニュー	17日 こまつな入り ビビンバ ちくわチーズつめあげ くだもの はいが米・大麦・ぶた肉・とうふ・もやし・西区産こまつな・にんじん・メンマ・ごま/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油/(パンかんづめ) にしきさん しょう 西区産こまつな使用
13日 スポーツの日	14日 スパゲティ ミートソース フレンチポテト スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・トマト・マッシュルーム・大豆・セロリ・小麦粉・油/冷凍フレンチポテト・油	22日 ぶたすきどん みそしる くだもの ごはん・玉ねぎ・しらたき・ぶた肉・ほうれん草・たけのこ・たまご茸/白菜・油あげ・みそ/(りんご) よいちさん わせ しょう 余市産りんご(早生ふじ)使用	23日 フィッシュバーガー ベーコンシチュー あさりのスパゲティサラダ 横割パンズパン・すけとうだらフライ・油/玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/スパゲティ・あさり・きゅうり・にんじん	24日 たまねぎたっぶり かきあげどん(えび入り) みそしる おひたし ごはん・玉ねぎ・えび・あさり・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・さくらえび・ひじき・小麦粉・卵・油/ことうやとうふ・わかめ・ねぎ・みそ/もやし・こまつな・かつおぶし さつぽろさんたま しょう 札幌産玉ねぎ使用
20日 みそバターコーンラーメン シナモンポテト ミニトマト ゆでラーメン・もやし・玉ねぎ・ぶた肉・にんじん・メンマ・コーン・ほうれん草・ねぎ・みそ・バター/さつまいも・油・さとう/ミニトマト	21日 とりめし みそしる だいず入りカレーコロッケ はいが米・大麦・玉ねぎ・とり肉/こまつな・えのきたけ・油あげ・みそ/コロッケ(じゃがいも・大豆)・油	29日 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし ごはん/とうふ・ぶた肉・にんじん・ねぎ・しいたけ・みそ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・油/白菜・ほうれん草・かつおぶし	30日 チーズバーガー かぼちゃのポタージュ くだもの 横割パンズパン・ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・ぶた肉)・油・鉄カルシウム強化スライスチーズ/玉ねぎ・かぼちゃ・ベーコン・セロリ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/(かき)	31日 ごはん さつまじる さんまのにつけ なっとう ごはん/さつまいも・とうふ・大根・にんじん・こんにやく・ねぎ・ごぼう・ぶた肉・みそ/さんま・さとう・しょうが/なっとう
27日 おながくはっぴょうかい 音楽発表会の ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	28日 ふかかわ 深川めし みそしる ぶたにくのカレーフライ はいが米・大麦・あさり・にんじん・こまつな・ごぼう・しょうが/もやし・油あげ・みそ/ぶた肉・小麦粉・卵・オートミール(オーツ麦シリアル)・パン粉・油	29日 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし ごはん/とうふ・ぶた肉・にんじん・ねぎ・しいたけ・みそ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・油/白菜・ほうれん草・かつおぶし	30日 チーズバーガー かぼちゃのポタージュ くだもの 横割パンズパン・ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・ぶた肉)・油・鉄カルシウム強化スライスチーズ/玉ねぎ・かぼちゃ・ベーコン・セロリ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/(かき)	31日 ごはん さつまじる さんまのにつけ なっとう ごはん/さつまいも・とうふ・大根・にんじん・こんにやく・ねぎ・ごぼう・ぶた肉・みそ/さんま・さとう・しょうが/なっとう