

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8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！

ほっかいどうあじ 北海道味めぐり



6/17 エスカロップ (根室)



7/6 ジンギスカン

ほっかいどう きょうどりょうり
北海道の郷土料理や
とうち あじ
ご当地メニューを味わいながら、
りょうり とく れきし
料理の特ちょうや歴史などを
まな 学びました。



しゅん やさい た 旬の野菜を食べよう



5/12 山菜うどん

(春：山菜)



6/5 アスパラとコーンのソテー

(春：アスパラ)



8/25 ミートとズッキーニのスパゲティ

(夏：ズッキーニ)



9/11 ゆでとうきび

(夏：とうもろこし)

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



5/1 こどもの日こんだて

(ぶりカツ・若竹汁)



6/10 カミカミ給食

(とりごぼう飯・きみなごカリフライ)



8/24 野菜の日こんだて

(夏野菜カレー)

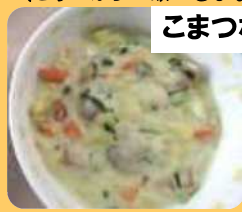


9/29 十五夜こんだて

(ごまだんご・梨)



ミネストローネ



こまつな



しろ菜



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) 西区・手稲区産野菜 (小松菜クリーム煮、しろ菜のみそしる、かぼちゃ入りスープカレー)

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)
10日の「目の愛護(あいご)デー」にちなんで、16日にほうれん草のクリーム煮とキャロットゼリーが出来ます！ 31日の「ハロウィン」にちなんで、30日はかぼちゃ料理とりんごのデザートが出来ます！ 「まぼろしの玉ねぎ」とよばれる「札幌黄」使用			1日 ごはん とうふのオイスターソース煮 ししゃものピリカラあげ いそあえ ごはん/とうふ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・ねぎ・ピーマン/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・油/もやし・西区産こまつな・のり にしくさん 西区産こまつな使用	2日 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ くだもの 黒コッペパン/玉ねぎ・じゃがいも・あさり・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/大根・きゅうり・ツナ・にんじん/(パインかんづめ)
5日 たまねぎたっぷり 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/とうふ・わかめ・ねぎ・みそ/もやし・ほうれん草・かつおぶし 旬の野菜(玉ねぎ)	6日 みそラーメン きなこポテト くだもの ゆでラーメン・もやし・玉ねぎ・ぶた肉・メンマ・にんじん・ほうれん草・ねぎ・きわかめ・みそ/冷凍フレンチポテト・油・さとう・きなこ/(なし)	7日 とりめし ほっけのつみれじる かぼちゃチーズフライ はいが米・大麦・玉ねぎ・とり肉/ほっけつみれ・大根・にんじん・ねぎ・みそ/チーズ入りかぼちゃコロッケ(鉄強化)・油 ほっかいどうあじ 北海道 味めぐり(とりめし)	8日 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田あげ たたききゅうり 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/さば・小麦粉・油/きゅうり	9日 かくしよくパン しおワントンスープ いかフライ チョコクリーム 角食パン/ワントン・ぶた肉・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・にんじん/いかフライ・油/豆乳・さとう・チョコレート・ココア ねんこうがいぐくしゅう きゅうしよくな 4年校外学習 給食無し
12日 スポーツの日	13日 ごもく 五目うどん ごまみそポテト ミニトマト ゆでうどん・ほうれん草・ねぎ・油あげ・にんじん・ごぼう・とり肉・かまぼこ・たまごたけ・しいたけ/じゃがいも・油・ごま・さとう・みそ/ミニトマト	14日 チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス はいが米・大麦・玉ねぎ・鉄強化チキンウインナー・にんじん・マッシュルーム・トマトジュース・バター/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油/かんづめ(パイン・もも・みかん・なし・りんご)・さとう ねんこうがいぐくしゅう きゅうしよくな 3年校外学習 給食無し	15日 あつあげ入り にくいためどん みそしる くだもの ごはん・もやし・ぶた肉・厚あげ・西区産こまつな・メンマ・にんじん・玉ねぎ・りんご・かたくり粉・油/キャベツ・油あげ・みそ/(パインかんづめ) にしくさん 西区産こまつな使用	16日 メンチカツバーガー ほうれん草のクリーム煮 キャロットゼリー 横割バンズパン・鉄カルシウム強化メンチカツ(ぶた肉・玉ねぎ)・油/玉ねぎ・ほうれん草・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 め 目キラキラメニュー
19日 チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ ごはん・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・とり肉・セロリ・りんご・小麦粉・油・カレールウ/コーン・ブロッコリー フードリサイクルブロッコリー使用	20日 パスタミートソース フレンチポテト ゆでパスタ・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/冷凍フレンチポテト・油 さつきようけん はやだ きゅうしよく 札幌 早出し給食	21日 たきこみいなり だいず入りカレーコロッケ いそあえ はいが米・大麦・油あげ・にんじん・ひじき・しいたけ・さとう・ごま/コロッケ(じゃがいも・大豆)・油/もやし・ほうれん草・のり ねん はやだ きゅうしよく 6年 早出し給食	22日 ごはん とうふのちゅうか煮(えび入り) ボークシュウマイ ねぎたれナムル 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/ボークシュウマイ・油/もやし・ほうれん草・にんじん・ハム・ねぎ	23日 ハンバーガー コーンシチュー くだもの 横割バンズパン・鉄カルシウム強化ハンバーガー(玉ねぎ・とり肉・ぶた肉)・油/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/(かき)
26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・こんにゃく・ねぎ・ごぼう・とり肉・みそ/さんま・さとう・しょうが/なっとう	27日 カレーラーメン シナモンポテト くだもの ゆでラーメン・もやし・玉ねぎ・メンマ・ぶた肉・にんじん・ほうれん草・ねぎ・白菜・わかめ・小麦粉・油・カレールウ・りんご・トマト/さつまいも・油・さとう/(れいとうみかん)	28日 ちゅうか 中華おこわ しろはなまめ 白花豆コロッケ ごまあえ はいが米・もち米・ぶた肉・くり・にんじん・きくらげ・たけのこ・しいたけ/白花豆コロッケ・油/もやし・ほうれん草・ごま	29日 ぶたミックスどん みそしる くだもの ごはん・ぶた肉・厚あげ・小麦粉・油・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン/大根・ごぼう・にんじん・みそ/(りんご) よいちさん 余市産りんご(早生ふじ)使用	30日 せわりコッペパン かぼちゃシチュー チキンナゲット アップルゼリー 背割コッペパン/玉ねぎ・かぼちゃ・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/りんごジュース・さとう・かんてん