

10月 給食だより

令和8年10月2日 札幌市立豊平小学校

札幌市立東山小学校

食欲の秋

旬の味覚を楽しみながら体調管理を!

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「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がけて心身とも健康に過ごしましょう。



梨 (15日)



栗 (19日中華おこわ)



さつまいも

(16日シナモンポテト)



ポールスターほうれん草

(8日、19日、29日)

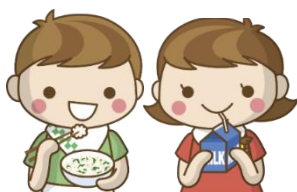


ぶどう (きょうほう)

(30日)



10月10日(土)は
チ・カ・ホへGO!



札幌市学校給食栄養士会キャラクター
もぐりん ペろりん

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日(土)

(11:00~18:00)

場所：札幌駅前通地下歩行空間 (チ・カ・ホ)

憩いの空間 北1条東

(出入口7番と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

●もぐぺろクイズ

●給食レシピの配布

●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

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)

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
もぐぺろクイズ ●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・札幌市小学校給食会・札幌市中学校給食会・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月のよていこんだて

(10月5日から10月30日)

*牛乳は毎日つきます。*パンには卵、乳、小麦が使われています。(ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。) ソフトめん(うどん)、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。(めんは卵、乳不使用です。)

*小魚や海藻、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。

*調味料類、だし類は食材表から除いています。

*冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いします。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9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	ごはん みそあじのきのこじる とりてん のりのつくだに	かくしよく しおワントンスープ おこのみあげ(えびいり) チョコクリーム	ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) あげポークシュウマイ おひたし 	パスタミートソース あつあげサラダ
米 大麦 バター トマトジュース カットチ キンウインナー たまねぎ にんじん マッ シュルーム グリンピース サラダ油 ケ チャップ /白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 揚げ油/みかん缶詰 バイン缶詰 りんご 缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖/	白飯/ぶなしめじ えのきたけ なめこに んじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油 みそ/鶏肉むね しょうが にん じんに 全卵 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 /もみのり ひじき 水あめ/	角食/ワントン皮 豚肉 ほうれんそう も やし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サ ラダ油 /あさり むきえび たんざくいか ベーコン キャベツ 切り干し大根 ホール コーン ひじき 小麦粉 全卵 揚げ油 ケ チャップ 糸かつお 青のり/豆乳 チョ コレート ココア	白飯/豆腐 豚肉もも むきえび にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 黒きくら げ しょうが にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/ポークシュウマイ 揚げ油/ほ うれんそう もやし 糸かつお /	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまね ぎ にんじん マッシュルーム セロリー に んにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー 粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース /厚揚げ しょう が かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベ ツ きゅうりにんじん ごま油 白ごま/
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	エスカロップ ナムル	くるコッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット パインかん	たまねぎのかきあげどん (えびいり) みそしる なし	カレーラーメン シナモンポテト りんごかん
米 大麦 パセリ たけのこバター 豚肉 もも 全卵 パン粉 揚げ油 たまねぎに んじん しょうが にんにく サラダ油 ケ チャップ トマトピューレ デミグラスソー ス カレー粉 小麦粉/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま/	米 大麦 パセリ たけのこバター 豚肉 もも 全卵 パン粉 揚げ油 たまねぎに んじん しょうが にんにく サラダ油 ケ チャップ トマトピューレ デミグラスソー ス カレー粉 小麦粉/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま/	黒コッペパン/ベーコン こまつな マ カロニ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム 小麦粉 バター サラダ油 チー ーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク /鉄腕 チキンナゲット 揚げ油/パイン缶詰	白飯/厚揚げ こまつな たもぎ たけのみそ /むきえび あさり さくらえび たまね ぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 小麦 粉 全卵 揚げ油/なし	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メ ンマ もやし はくさい ほうれんそう 長ね ぎ カットわかめ 小麦粉 サラダ油 カ レー粉 カレールウ みそ トマトピュー レ りんご 煮干し たまねぎ にんじん/ さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 シナ モン/りんごシロップ漬
19日	20日	21日	22日	23日
ちゅうかおこわ とかちだいずクロック ごまあえ 	あつあげいりにくいだめどん みそしる カットパイン	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	ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	ごもくうどん フレンチポテト みかん
清田区産ポラスター ほうれん草	札教研のため早め	東山小6年生なし		
米 もち米 豚肉 しょうが 干しいた け 黒きくらげ たけのこ にんじん 日 本栗 グリンピース サラダ油 ごま 油/十勝大豆クロック 揚げ油/ほう れんそう もやし 白すりごま /	白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 も やし こまつな 厚揚げ 揚げ油 たまね ぎ りんご しょうが にんにく トウバン ジャン かたくり粉 ごま油 白ごま/キャベ ツ 油揚げ みそ/カットパイン	ロールパン/ベーコン じゃがいも たまね ぎ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /いかフライ 揚げ油/キャベツ にんじん ホールコーン サラダ油 上白糖 /	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウ バンジャン サラダ油 みそ ごま油 あさ り にんじん たまねぎ えのきたけにら 煮干し/さば切り身 しょうが 白ごま 小 麦粉 かたくり粉 揚げ油/きゅうり ご ま油 白ごま/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つど にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ たけ /フレンチポテト 揚げ 油 /みかん
26日	27日	28日	29日	30日
とりめし(びばい) みそしる ぶりのなんぶあげ	ごはん さつまじる きびなごのカリカリフライ いそあえ 	よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ ももかん	チキンカレーライス ほうれんそうとベーコンの サラダ 	みそバターコーンラーメン きなこポテト きょうほう
	日本全国 味めぐり 九州		清田区産 ポラスター ほうれん草 豊平小6年生なし	
米 大麦 鶏肉むね 鶏肉 しょうが たま ねぎ サラダ油 /豆腐 こまつな えのき たけ みそ/ぶり切り身 小麦粉 全卵 白 ごま 揚げ油/	ごはん/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃ くにんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/きびなごカリカリフライ 揚げ油 /こまつな もやし のり/	横割バンズ/ホールコーン クリーム コーン ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 /ハンバーグ 揚げ油/黄桃 缶詰	白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん た まねぎ セロリー りんご しょうが に んにく グリンピース 小麦粉 サラダ 油 カレー粉 カレールウ ケチャップ /ベーコン ほうれんそう もやし サ ラダ油 白ごま/	ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじ ん しょうが にんにく 白すりごま みそ ごま油 トウバンジャン もやし メンマ サラ ダ油 ほうれんそう 長ねぎ バター ホール コーン 煮干し/フレンチポテト 揚げ油 きな粉 /ぶどう