



令和8年 10月 30日
札幌市立平岡中央小学校



「北野のカレー」大成功！

10月6日は北野小学校で育てた野菜を給食のカレーに使用しました。当日の献立は、北野小学校の6年生が考えました。平岡中央小学校の6年生が考えた献立は3学期に登場予定です。

2026 年北野のカレーメニュー

- さつまいもバターカレー
- ごぼうチップスのパリパリサラダ
- みかんゼリー
- 牛乳



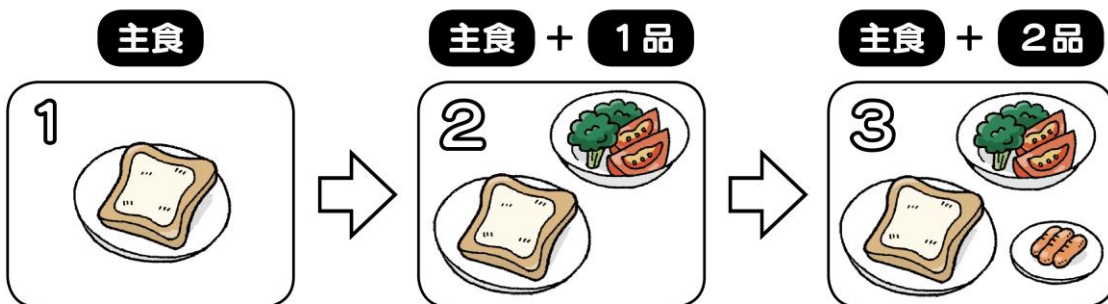
全校朝会で「朝ごはん」の話をしました！



10月の全校朝会で「朝ごはん」のお話をしました。「今朝、朝ごはんを食べてきたかな？」と聞くと、「はい！！」と元気に答えてくれました。朝ごはんを食べることで、3つのスイッチ（体のスイッチ・脳のスイッチ・おなかのスイッチ）が押されることをお話ししました。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



月	火	水	木	金
2 レーズンパン 白菜と肉ボールのスープ ほうれん草とコーンのサラダ みかん 豚肉・すりみ・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・鶏ガラ／ほうれん草・コーン・ごま・砂糖・酢・醤油／みかん	3 文化の日 	4 パスタシーフード トマトソース ストロポテトサラダ ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・小麦粉・ケチャップ・鶏ガラ／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・砂糖・醤油・ごま	5 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス 米・麦・豚肉・ねぎ・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・醤油／鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・砂糖	6 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・ごぼう・人参・味噌・醤油／大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布／さんま・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉
9 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかんゼリー ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・鶏ガラ／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・醤油・酢／みかんゼリー（既製品）	10 ごはん ピリカラすき焼き ぎょうざ たたききゅうり 豚肉・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・ねぎ・たもぎ茸・ごま・醤油・砂糖・酒・豆板醤・りんご／ぎょうざ（既製品）／きゅうり・塩・醤油・砂糖・ごま	11 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 桃缶 豚肉・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜・鶏ガラ・豚骨／フレンチポテト（既製品）・こしょう・カレー粉・桃缶	12 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 米・麦・豆腐・ツナ缶・人参・ごぼう・椎茸・醤油・砂糖／メンチカツ（既製品）／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・砂糖・からし	13 ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・醤油・削り節・昆布／いわし・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・生姜・ごま／ハム・小松菜・もやし・醤油・からし
16 豆パン クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 洋なし缶 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・鶏ガラ／ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・砂糖・ごま／洋なし缶	17 ごはん 芋団子汁 バーベキューソース かわいい唐揚げ のりとあさりの佃煮 鶏肉・いも団子（既製品）・人参・大根・ごぼう・ねぎ・削り節・昆布／かわいい唐揚げ（既製品）玉ねぎ・醤油・ソース／あさり・生姜・醤油・砂糖・のり・ひじき	18 カレーうどん 青のりポテト みかん 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・小麦粉・カレールウ／フレンチポテト（既製品）・青のり・塩／みかん	19 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ 米・麦・バター・ベーコン・ごぼう・人参・コーン・醤油／北海道産ブリカツ（既製品）／大根・ツナ缶・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢	20 天つゆ とり天井 味噌汁 ごま和え 鶏肉・醤油・生姜・にんにく・卵・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・削り節・昆布／高野豆腐・わかめ・ねぎ・味噌／ほうれん草・白菜・ごま・醤油・砂糖
23 勤労感謝の日 	24 振替休業日 	25 きつねうどん きなこポテト パイン缶 油揚げ・つと・椎茸・ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料／フレンチポテト（既製品）・きなこ・砂糖・塩／パイン缶	26 きのごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ 米・麦・油揚げ・人参・ごぼう・えのき・しめじ・醤油・砂糖／厚揚げ・小松菜・味噌・削り節・昆布／高野豆腐・醤油・砂糖・酒・卵・パン粉・ごま	27 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ 磯和え 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・オイスターソース・片栗粉／かつおししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖／ほうれん草・白菜・のり・醤油
30 食パン ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム ウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・醤油・鶏ガラ／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま／豆乳・きなこ・砂糖・コンスタチ・バター	12月1日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶／あさり・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・砂糖・からし・ごま	2 塩ラーメン 大学芋 パイン缶 豚肉・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・わかめ・醤油・豚骨・煮干し／さつま芋・水あめ・醤油・砂糖／パイン缶	3 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 米・麦・豚肉・豆腐・メンマ・ねぎ・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま／かぼちゃチーズフライ（既製品）／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	4 かなで学級校外学習 豚すき丼 味噌汁 きびなごのカリカリフライ 豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・砂糖・醤油・酒・ほうれん草／じゃが芋・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／きびなごのカリカリフライ（既製品）

- ★牛乳は、毎日200mL 付きます。
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。
- ★献立の下欄には、食物アレルギーを多く引き起こし、表示義務のある食材（えび、かに、卵、乳、小麦、くるみ）を中心に記載しています。すべての食材は記載されていません。
- ★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、心配な方はご相談ください。