

10月の給食だより

令和8年(2026年)10月号

札幌市立明園小学校

札幌市立本町小学校

空は高く、木の葉は赤や黄色に色づき始め、いつの間にか秋の訪れを感じる季節となりました。朝夕はめっきり冷え込むようになりますので、体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

給食の献立にも登場!秋が旬の食べもの



味が良く、1年で最もよく出回る時期を「旬」といいます。旬には初物が出る時期の「走り」、最盛期の「盛り」、もうすぐ終わりの「名残」があります。

秋鮭	秋刀魚	さば	梨	きのこ
さつまいも	かぼちゃ	大豆	柿	米

給食メニューを作ってみよう! かぼちゃのサラダ



材料(4人分)

ハム.....20g	酢.....大さじ1/2
かぼちゃ.....100g	砂糖.....小さじ1/2
揚げ油	しょう油.....大さじ1
にんじん.....少々	こしょう.....少々
キャベツ.....1/8個	白ごま.....小さじ1
きゅうり.....1/2本	

作り方

- ① かぼちゃは5mmのいちよう切りにし、油で揚げる。
- ② ハム・にんじん・きゃべつ・きゅうりは、せん切りにする。
- ③ ドレッシングを作り、①・②・白いりごまと和えたらできあがり。



10/5~10/9「札幌黄を食べよう週間」

《 今年度の取組 》

- ・札幌黄を使用した給食の提供
- ・テレビ放送
- ・レシピの配布
- ・玉ねぎの実物展示 など

日本の玉ねぎ栽培は札幌市東区で始まったといわれています。札幌産玉ねぎの代表品種「**札幌黄**」は、やわらかくて味も良く、消費者にも好評ですが、栽培が難しいことから生産量が減少し、「まぼろしの玉ねぎ」といわれています。また、世界遺産の食材版といわれるスローフード協会国際本部の「味の箱舟活動」に、認定品目として登録されています。



第47回 学校給食展 開催決定!

札幌市の学校給食に携わる栄養士による「学校給食展」が開催されます。おかげさまで、今年で第47回目を迎えます。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

＜日時＞ 令和8年10月10日(土) 11時～18時

＜場所＞ 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)
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
- もぐべろクイズ
- 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



10月 よていこんだて

※ 牛乳は毎日200mL 付きます。
※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
5	6 明園小5年 給食なし 本町小 開校記念日	7 明園小5年 給食なし 本町小いちいさくら学級 給食なし	8 明園小5年 給食なし	9
「札幌黄を食べよう」週間				
タッピーミートソース タッピーサラダ	タッピーとりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ	ご飯 みそ汁 タッピーかき揚げ(天丼のたれ) 柿	ロールパン タッピーポタージュ いかフライ コールスローサラダ	タッピーピラフ 北海道玉ねぎコロッケ フルーツカクテル
①豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/ ②ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・酢・ごま/	①米・麦・醤油・鶏がら・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ/ ②豆腐・小松菜・えのき茸・みそ・削り節・昆布/ ③ぶり・醤油・小麦粉・卵・ごま/	②厚揚げ・小松菜・たまご茸・みそ・削り節・昆布/ ③あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・醤油・削り節・昆布/ ④柿/	②ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ ③いかフライ(冷凍) ④キャベツ・人参・コーン・酢・からし/	①米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・醤油/ ②北海道玉ねぎコロッケ(冷凍) ③果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース/
12  スポーツの日	13 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	14 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 黄桃缶	15 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿	16 ご飯 きのこ汁 とり天 のりの佃煮
	①米・もち米・豚肩肉・生姜・醤油・干し椎茸・きくらげ・竹の子・人参・栗・グリーンピース・醤油・ごま油/ ②十勝大豆コロッケ(冷凍) ③ほうれん草・もやし・ごま・醤油/	①豚肩肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・醤油・玉ねぎ・りんご・ソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/ ②キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/ ③黄桃缶/	②ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がら/ ③チキンナゲット(冷凍)/ ④柿/	②ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/ ③鶏むね肉・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー/ ④のり・ひじき・醤油・水あめ/
19 味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶	20 わかめご飯 みそ汁 チキンカツ	21 カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	22 明園小6年 給食なし 横割りバンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ(ケチャップソース) りんご	23 ご飯 スンドゥブチゲ さばの香味揚げ おひたし
①豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン・鶏がら・豚骨・煮干し/ ②フレンチポテト(冷凍)・きなこ/ ③パイン缶/	①米・麦・わかめ・ごま/ ②厚揚げ・小松菜・みそ・削り節・昆布/ ③鶏もも肉・小麦粉・卵・パン粉/	①鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/ ②ブロッコリー・コーン・ごま・酢・醤油/	②コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がら/ ③ハンバーグ・ケチャップ・ソース・からし/ ④りんご/	②豆腐・豚肩肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・鶏がら・豚骨・煮干し/ ③さば・生姜・醤油・ごま・小麦粉・片栗粉/ ④小松菜・白菜・かつお節・醤油/
26 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	27 チキンウイナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	28 豚ミックス丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ	29 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	30 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け 磯和え
①豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・ルウ・醤油・ソース・みそ・トマト缶・りんご・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布/ ②さつま芋・シナモン/ ③黄桃缶/	①米・麦・バター・トマト缶・ウイナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/ ②ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/ ③果物缶詰(みかん・パイナップル・りんご・黄桃・梨)/	①豚もも肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・竹の子・人参・ピーマン・ごま/ ②大根・人参・ごぼう・みそ・削り節・昆布/ ③いわしのカリカリフライ(冷凍)	①ソフトフランスパン・グラニュー糖・シナモン/ ②ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・鶏がら/ ③あさり・生姜・醤油・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・みそ・ごま油・ごま/	②鶏もも肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ ③さんま・生姜・醤油・酢/ ④小松菜・もやし・のり・醤油/