

# 給食だより

10月



令和7年9月30日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

少しずつ日暮れが早まり朝晩は肌寒く、「秋がやってきたな」と感じるようになりました。気候の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

旬の食材は、新鮮でおいしく栄養価が高いことが特長です。ぜひ、旬の食材を使った料理を食卓に並べ、家族みんなで秋の味覚を堪能しながら、健康な体をつくっていきましょう。

## 旬の野菜・果物を 食べましょう!



旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。近年は品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれた物は栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的にとりましましょう。

### 秋・冬が旬の野菜・果物



昨年に引き続き開催いたします!  
是非、来場ください♪

## 10月よていにとんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●卵 ◆乳製品 ◇えび \*バラ科の果物 ☆対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳は毎日200mLが1本つきます。</li> <li>価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変わる場合がありますのでご了承ください。</li> <li>海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、<b>小さなえび・かに</b>が混入している場合があります。</li> <li>使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。</li> </ul>	<b>1日</b> しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	<b>2日</b> ◆コーンピラフ 鶏肉の竜田揚げ 小松菜サラダ	<b>3日</b> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ごま和え	
	豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参/じゃがいも/パイン缶	胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・生姜/ハム・春雨・ひじき・小松菜	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/カラフトししゃも/小松菜・もやし・ごま	

# 10月よていこんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび \*:バラ科の果物 ☆:対応可能献立  
○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
<b>6日</b> <small>かくしよく</small> <b>●◆角食</b> <b>◆オニオンポタージュ</b> <b>サケフライ</b> <b>ミニトマト</b> <b>ブルーベリージャム</b>	<b>7日</b> <small>ぶた とん</small> <b>豚すき丼</b> <small>しる</small> <b>みそ汁</b> <b>*りんご</b>	<b>8日</b> <b>パスタミートソース</b> <b>オニオンチップサラダ</b>	<b>9日</b> <small>ふかがわ</small> <b>深川めし</b> <small>しる</small> <b>みそ汁</b> <b>●◆揚げハンバーグ</b> <small>あ</small> <b>照り焼きソース</b>	<b>10日</b> <b>ごはん</b> <small>さんべいじり</small> <b>三平汁</b> <small>ぶたにく やさい</small> <b>豚肉と野菜の炒め物</b> <b>*梨</b>
パーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ/鮭/ミニトマト/ブルーベリー	豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/白菜・油揚げ・むろあじ・昆布/＊りんご	豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・白ごま	胚芽精米・大麦・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・小松菜/もやし・油揚げ・むろあじ・昆布/牛肉・玉ねぎ・豚肉・●卵・◆牛乳/	鮭・豆腐・じゃがいも・人参・大根・こんにやく・長ねぎ・むろあじ・昆布/豚肉・生姜・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/＊梨
<b>13日</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>14日</b> <small>たま あ とん</small> <b>●◆玉ねぎのかき揚げ丼</b> <small>しる</small> <b>みそ汁</b> <small>かき</small> <b>柿</b>	<b>15日</b> <small>おと</small> <b>☆◆味噌バターコンラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <small>おうとうかん</small> <b>*黄桃缶</b>	<b>16日</b> <b>といてし</b> <b>☆◆ちくわチーフめフライ</b> <small>あ</small> <b>ごま和え</b>	<b>17日</b> <b>ごはん</b> <small>にく</small> <b>カレー肉じゃが</b> <b>ぶいスパイス揚げ</b> <small>あ</small> <b>いそ和え</b>
◇むきえび・あさり・◇さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・●卵・むろあじ・昆布/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/柿	豚ひき肉・しょうが・にんにく・ごま・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・鳥がら・豚骨・煮干し・玉ねぎ・人参/じゃがいも・きなこ/＊黄桃缶	胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/白ちくわ・◆チーズ・●卵/ほうれん草・もやし・ごま	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干椎茸・たまごたけ・生姜/ぶり・生姜・にんにく/小松菜・白菜・のり	
<b>20日</b> <small>せわり</small> <b>●◆背割コッペ</b> <small>しお</small> <b>塩ワタンスープ</b> <small>この あ</small> <b>●◇お好み揚げ</b> <b>チョコクリーム</b>	<b>21日</b> <b>ハヤシライス</b> <small>だいこん</small> <b>大根サラダ</b>	<b>22日</b> <small>ごもく</small> <b>五目うどん</b> <b>いももち</b> <small>かん</small> <b>パイン缶</b>	<b>23日</b> <small>おしやう</small> <small>給食</small> <b>◆チキンウインナーライス</b> <small>とちうだいず</small> <b>十勝大豆コロッケ</b> <small>しらはなまめ</small> <b>◆白花豆コロッケ</b> <b>もやしのごまサラダ</b>	<b>24日</b> <b>ごはん</b> <small>とうふ</small> <b>マーボー豆腐</b> <small>あ</small> <b>ししゃものから揚げ</b> <b>おひたし</b>
ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参/あさり水煮・◇むきえび・いか・パーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・●卵・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たまごたけ・むろあじ・昆布/じゃがいも・水あめ・ごま/パイン缶	胚芽精米・大麦・◆バター・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト/白花豆・乾燥マッシュポテト・◆バター/ほうれん草・もやし・コーン・人参・ごま	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸/カラフトししゃも/ほうれん草・白菜・糸かつお
<b>27日</b> <b>ふりかえきゅうぎょうび</b> <b>振替休業日</b> 	<b>28日</b> <b>ごはん</b> <small>しる</small> <b>きのこ汁(みそ)</b> <small>にっ</small> <b>さんまの煮付け</b> <b>みかん</b>	<b>29日</b> <b>*カレーラーメン</b> <b>シナモンポテト</b> <small>かき</small> <b>柿</b>	<b>30日</b> <small>さけ</small> <b>鮭ごはん</b> <small>しる</small> <b>みそ汁</b> <b>☆●といてん</b>	<b>31日</b> <b>ごはん</b> <small>とうふ ちゅうかに</small> <b>豆腐の中華煮</b> <small>あ</small> <b>揚げポークシュウマイ</b> <b>ナムル</b>
ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・むろあじ・昆布/さんま・生姜/みかん	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・＊りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参/さつまいも・シナモン/柿	胚芽精米・大麦・鮭・わかめ・ごま/大根・油揚げ・むろあじ・昆布/鶏肉・生姜・にんにく・●卵	豆腐・豚肉・◇むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・黒きくらげ・しょうが・にんにく/玉ねぎ・豚肉・牛肉/小松菜・人参・もやし・ごま	