



10月号

令和8年度(2026年度)
札幌市立稲穂中学校



秋の気配が日に日に感じられるようになりました。これから実りの秋を迎えます。給食でも9月の大浜みやこかぼちゃの使用に始まり、旬の食材がたくさん登場します。食事の中からも是非、秋を楽しんでほしいものです。

食品ロスを減らそう！10月は食品ロス削減月間です！

10月は食品ロス削減月間です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。最新の集計(令和6年度分)の日本の食品ロスの量は約461万トン。毎年の集計結果からみると徐々には減ってきていますが、この量は、日本の人口1人当たりが毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算になります。

限りある資源である大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも一人一人が食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
粗末にしないため



食べ物ももとは命を持っていたもの。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。生きてきたものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表し、限りある食べ物を粗末にしないことを一人一人心掛けることが大切です。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作り運搬する時に、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

食品ロスを減らすために

買い物で

買いものに行く時、家にあるものをチェックしていますか？買い物メモを作ることで、むだのない買い物をすることにつながります。



保存で

冷蔵庫にいつでも入ったままの食品はありませんか？定期的に整理することで「使い切り」「食べきり」につながります。



調理で

食べられる量を作っていますか？たくさん作り過ぎることで、むだになることもあります。家族の人数、食べる量を考えて、調理するようにしましょう。



第47回学校給食展開催のお知らせ

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
●もぐぺろクイズ ●給食についてのVTR放映 ●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

札幌市学校給食栄養士会
キャラクター
もぐりん・ぺろりん





10月

予 定

献

立



月	火	水	木	金
★牛乳は毎日つきます。 果物は予定です。 ★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ★日にちの横の数値は1食分のエネルギーと食塩量です。参考にしてください。(食塩量は麺の汁を残した場合の値です。減塩のためにも麺の汁は残すようにしましょう) ★記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ★あさり・しらす・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かのが混入している場合があります。 ★給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。			1 727kcal/3.2g ●ご飯 ●豆腐の味噌汁 ●ごまザンギ ●のりとあさりの佃煮 ●白飯 ●豆腐、小松菜、えのきたけ、味噌 ●鶏肉、生姜、にんにく、醤油、卵、でん粉、ごま、菜種油 ●あさり、生姜、醤油、のり、ひじき、水あめ	2 稲 穂 祭 
5 747kcal/2.3g ●スープカレー ●ハムコーンサラダ ●白飯、鶏肉、にんにく、じゃが芋、かぼちゃ、菜種油、しめじ、玉葱、セロリ、生姜、りんご、ホールトマト、醤油 ●ロースハム、とうもろこし、きゃべつ、醤油、ごま油	6 755kcal/1.9g ●肉うどん ●さつまいもグラッセ ●果物（みかん） ●ソフトめん、豚肉、醤油、油揚げ、かまぼこ、人参、小松菜、干しいたけ、たもぎたけ ●さつまいも、バター、牛乳 ●みかん	7 714kcal/2.2g ●五目ごはん ●ブリカツ ●ごま和え ●胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、醤油 ●ぶり、パン粉、でん粉、小麦粉、菜種油 ●ほうれん草、もやし、ごま、醤油	8 761kcal/3.2g ●ご飯 ●スンドゥブチゲ ●ししゃもからあげ ●ナムル ●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉葱、えのきたけ、にら ●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油 ●ロースハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま、豆板醤、ごま油	9 788kcal/3.1g ●ツイストパン ●チキングラタン ●オニオンチップサラダ ●パイン缶 ●ツイストパン ●鶏肉、玉葱、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●ロースハム、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、玉葱、でん粉、菜種油、醤油、ごま ●パイン缶
12 スポーツの日 	13 788kcal/2.5g ●パスタカレーソース (豚レバーチップ入り) ●フレンチポテト ●ソフトパスタ、豚肉、豚レバーチップ、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、りんご、乾燥パセリ、小麦粉、カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油	14 781kcal/1.7g ●ビビンバ ●星のコロッケ ●フルーツミックス ●胚芽精米、大麦、豚肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま ●じゃが芋、玉葱、鶏肉、豚肉、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、でん粉 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	15 762kcal/2.2g ●ご飯 ●さつまい ●さんまの煮付け ●からし和え ●白飯 ●豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●さんま、生姜、醤油 ●焼くわ、小松菜、きゃべつ、醤油	16 815kcal/2.8g ●レーズンパン ●ベーコンシチュー ●ブロッコリーとコーンサラダ ●洋梨缶 ●レーズンパン ●ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ロースハム、ブロッコリー、とうもろこし、ごま、醤油 ●洋梨缶
19 783kcal/2.2g ●ご飯 ●豆腐の中華煮（えび入り） ●ほっけカレー揚げ ●生姜和え ●白飯 ●豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、たけのこ、たもぎたけ、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、醤油、ごま油、でん粉 ●ほっけ、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油	20 札教研 給食なし 	21 772kcal/2.6g ●小松菜ピラフ ●高野豆腐フライ ●黄桃缶 ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、とうもろこし、小松菜、醤油 ●高野豆腐、醤油、小麦粉、ごま、卵、パン粉、菜種油 ●黄桃缶	22 857kcal/1.9g ●味噌カツ丼 ●けんちん汁 ●果物（みかん） ●白飯、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、味噌、醤油、ごま、ごま油 ●鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●みかん	23 847kcal/3.9g ●横割パンスパン ●かぼちゃポタージュ ●カレーコロッケ(ケチャップソース) ●チーズ ●果物（柿） ●横割パンスパン ベーコン、かぼちゃ、玉葱、セロリ、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●じゃが芋、豚肉、玉葱、醤油、小麦粉、パン粉、菜種油 ●チーズ ●柿
26 862kcal/2.5g ●ご飯 ●コーンクリームスープ ●ハンバーグ(照焼ソース) ●大根サラダ ●白飯 ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●牛肉、玉葱、豚肉、パン粉、卵、牛乳、醤油、でん粉 ●大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、ごま油	27 791kcal/2.7g ●味噌ラーメン ●アメリカンドック ●果物（りんご） ●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、ごま油、豆板醤、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ ●ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、菜種油 ●りんご	28 723kcal/2.2g ●鶏ごぼうごはん ●さばのスパイス揚げ ●いそ和え ●胚芽精米、大麦、醤油、鶏肉、焼豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、ごま ●さば、生姜、にんにく、醤油、小麦粉、菜種油 ●小松菜、もやし、のり、醤油	29 766kcal/2.3g ●厚揚げ入り肉炒め丼 ●根菜の味噌汁 ●果物（柿） ●白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、でん粉、菜種油、玉葱、りんご、生姜、にんにく、ウスターソース、豆板醤、ごま、ごま油 ●大根、人参、ごぼう、味噌 ●柿	30 729kcal/3.8g ●揚げパン（きなこ味） ●麦入り野菜スープ ●中華サラダ ●ソフトフランスパン、菜種油、きなこ ●ベーコン、人参、玉葱、きゃべつ、セロリ、乾燥パセリ、押し麦、醤油、鶏がらスープ ●ロースハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、ごま、ごま油