

きゅうしょくだより



令和8年（2026年）10月30日

札幌市立開成小学校・札幌市立伏古小学校

木々の葉が色づき、秋も深まってきました。これからは、さらに朝晩の冷え込みが厳しくなり、1日の中で気温の差が大きくなります。毎日の食事をしっかり摂り、感染症予防のための体力と免疫力をつけましょう。



リザーブ給食のお知らせ



11月30日（月）はリザーブ給食です。リザーブ給食とは、いくつかの料理の中から選んで、事前に予約する給食のことです。今回は、「かぼちゃチップサラダ」か「ごぼうチップサラダ」のどちらかを選んでもらいました。アンケート結果は下の表のとおりです。

今年度のリザーブ給食のめあては、「野菜の働きを知って、健康な体をつくろう！」です。給食では野菜料理の残量が多い傾向があり、野菜を苦手とする子どもの様子も見られます。今回のリザーブ給食を通して、野菜をもっと食べて健康になりたいという子どもが増えてほしいと思います。

	かぼちゃ	ごぼう
伏古小	62%	38%
開成小	61%	39%

よていこんだて



月	火	水	木	金
2 しお 塩ラーメン だいがく 大学いも かん パイン缶	3  文化の日	4 ごはん じゃがいものそぼろ煮 に はるまき ひじき春巻 おひたし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・椎茸／（冷）ひじき春巻／小松菜・もやし・糸かつお・醤油	5 レーズンパン はくさい にく 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ りんご 豚肉・すりみ・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳／ほうれん草・コーン・ごま・醤油	6 ぶた どん 豚すき丼 みそ汁 きびなごのカリカリフライ 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・醤油・ほうれん草／じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ／（冷）きびなごのカリカリフライ

よていこんだて



月	火	水	木	金
9 カレーうどん <small>あお</small> 青のりポテト みかん	10 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	11 ごはん いもだんご汁 <small>あ</small> かれいから揚げ <small>つくだに</small> のりとあさりの佃煮	12 コッペパン コーンクリームスープ <small>しろはなまめ</small> 白花豆コロッケ アップルゼリー	13 <small>どん</small> みそかつ丼 <small>じろ</small> すまし汁 しょうがええ
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・ねぎ・小麦粉・カレー粉・醤油・カレールーウ／じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・醤油・豚肉・豆腐・メンマ・ねぎ・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま／（冷）かぼちゃチーズフライ／缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨）	鶏肉・じゃがいも・片栗粉・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油／（冷）かれいから揚げ・玉ねぎ・醤油・ソース・片栗粉／あさり・醤油・のり・ひじき・水あめ	コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／（冷）白花豆コロッケ／りんごジュース・寒天	白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・醤油・ごま油・ごま／豆腐・わかめ・椎茸・ねぎ・醤油／小松菜・白菜・醤油
16 <small>ながさき</small> 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト バナナ	17 きのこごはん <small>しる</small> みそ汁 <small>こうやどうふ</small> 高野豆腐のフライ	18 ごはん ピリカラすき焼き <small>あ</small> 揚げぎょうざ たたききゅうり	19 <small>かくしよく</small> 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	20 キーマカレー あさりのカリッとサラダ
ソフトラーメン・豚肉・醤油・えび・かまぼこ・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲン菜・きくらげ・ごま油／（冷）フレンチポテト・カレー粉	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき茸・しめじ・たもぎ茸・椎茸・グリーンピース・醤油／厚揚げ・小松菜・みそ／高野豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉	豚肉・醤油・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・ねぎ・たもぎ茸・ごま・ごま油・豆板醤・りんご／（冷）ぎょうざ／きゅうり・醤油・ごま油・ごま	チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・醤油／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま／豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油／あさり・醤油・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま
23 	24 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	25 <small>わふう</small> 和風そぼろごはん <small>しる</small> みそ汁 さんまスパイス揚げ	26 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	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 磯あえ
	胚芽米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース・醤油／（冷）メンチカツ／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・ごま油	白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・ごぼう・人参・みそ・醤油／大根・油揚げ・みそ／さんま・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・醤油・ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・人参・醤油・オイスターソース・片栗粉／子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油／ほうれん草・白菜・のり・醤油
30 パスタクリームソース かぼちゃチップサラダ ごぼうチップサラダ	12/1 ごぼうピラフ ブリカツ 大根サラダ	2 <small>にくいた</small> 肉炒め丼 <small>しる</small> みそ汁 <small>かき</small> 柿	3 <small>まめ</small> 豆パン クリームシチューカレー風味 <small>こまつな</small> 小松菜とベーコンのサラダ <small>ようなしかん</small> 洋梨缶	27 ごはん <small>じろ</small> けんちん汁 いわしのかばやき からしあえ
ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ茸・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ／かぼちゃ・人参・キャベツ・きゅうり・醤油・ごま／ごぼう・人参・キャベツ・きゅうり・醤油・ごま	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・醤油／（冷）ブリカツ／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・醤油・玉ねぎ・りんご・ソース・豆板醤・片栗粉・ごま油／キャベツ・油揚げ・みそ	豚肉・カレー粉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレールーウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／ベーコン・小松菜・もやし・醤油・ごま	鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油／いわし・小麦粉・片栗粉・醤油・ごま／ハム・小松菜・もやし・醤油

どちらか

★牛乳は毎日200mL つきます。

★（冷）は、冷凍食品の印です。

★その日の給食に使われる食材を載せてあります。（だしに使う削り節・昆布・煮干し・とりがら・豚骨・野菜、塩、こしょう、砂糖、少量使用する香辛料は載せていません。）

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

