

ランチタイム

10月

2026年（令和8年）10月2日 栄小学校 北園小学校 給食だより

秋の深まりとともに食欲の秋となりました。今月は幻の玉ねぎ「札幌黄」を使用した給食を提供する「給食週間」を実施いたします。また10月は「食品ロス削減月間」です。食べ物を大切にする心を育むとともに、旬の食材などを使ったバランスの良い食事をしっかり食べ、肌寒い季節に負けない体をつくりましょう。

給食週間～札幌黄を食べよう～

東区
マスコット・キャラクター
タッピー



10月5日～9日は、学校給食や食への関心を深める「給食週間」です。



幻の玉ねぎ「札幌黄」

日本の玉ねぎ栽培の発祥の地である、札幌市東区で生まれた品種です。肉厚で加熱するとぐっと甘みが増すおいしさを持つ半面、栽培の難しさから「幻の玉ねぎ」と呼ばれています。

給食週間は毎日「札幌黄」を使用した給食を提供します。献立名に「**タッピー**」と付いているメニューに札幌黄を使用します。予定献立を御確認ください。



給食週間の取組

期間中は校内で玉ねぎに関する展示や玉ねぎクイズ、玉ねぎに関する動画の視聴なども実施予定です。御家庭でもぜひ、給食の献立や「札幌黄」についてお話をしてみてください。



10月よていこんだて



月	火	水	木	金
5 (ごはん) タッピーとりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ	6 (ごはん) タッピー スープカレー 小松菜と コーンのサラダ	7 (パン) ロールパン タッピー ポタージュ タッピーコロケ コールスローサラダ	8 (ごはん) タッピー かき揚げ丼 みそ汁 くだもの 東区 マスコット・キャラクター タッピー	9 (めん) タッピー ミートソース タッピーサラダ
給食週間 10月5日～9日				
米 おおむぎ 鶏がらスープ 鶏肉むね 鶏肉 しょうが たまねぎ サラダ油 食塩 醤油 清酒 みりん風調味料 きび砂糖/豆腐 こまつな えのきたけ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ぶり切り身 醤油 食塩 黒こしょう 清 酒 小麦粉 全卵 白ごま 揚 げ油/	白飯/鶏肉 白ワイン オリーブ油 じゃがいも 西洋かぼちゃ 揚げ油 さやいんげん ぶな しめじ たまねぎ せりし んご しょうが にんにく サ ラダ油 全卵 トマト缶詰 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう 鶏 パウダー 鳥がら 煮干し 昆 布/こまつな ホルモン 白ご ま サラダ油 きび砂糖 穀物 酢 醤油/	ロールパン/バター コシ 玉ねぎ 小麦粉 バター サラ ダ油 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ 食塩 白こしょう 鶏がらス ープ/北海道たまねぎ100g(札 幌黄) 揚げ油/キャベツ にん じん ホルモン 穀物酢 サラ ダ油 上白糖 食塩 白こしょ う からし	白飯 あさり たまねぎ に んじん ごぼう しゅんぎく ひじき 小麦粉 全卵 揚げ 油 醤油 きび砂糖 清酒 み りん風調味料 でんぶん む ろあじ 昆布/厚揚げ こま つな たもぎたけ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/か き (予定)	リゾバスター 豚ひき肉 大豆水 煮 たまねぎ にんにく マツ ュルム セリし にんにく サラ ダ油 小麦粉 全卵 トマト マッシュルーム缶詰 デミグ ラス ウスターソース 中濃ソ ース 食塩 黒こしょう 赤 ワイン オールバスター 鶏 がらスープ/ホルモ ン 鶏 パウダー 全卵 きゅうり ホ ルモン たまねぎ でんぶん 揚げ油 穀物酢 上白糖 醬 油 食塩 黒こしょう 白ご ま
12 スポーツの日	13 (ごはん) ごはん さつま汁 さんまの煮つけ いそ和え 白飯/鶏肉 さつまも 豆 腐 板こんにゃく にんにく だいこん ごぼう 長ねぎ サ ラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さん ま骨付き しょうが 清酒 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀物酢/こまつな もやし 切りのり 醤油/	14 (パン) コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット くだもの コッペパン/バター こまつな マカロニ にんにく たまねぎ マ ュルム 小麦粉 バター サラ ダ油 牛乳 豆乳 生クリーム 白 ワイン 食塩 白こしょう 鶏 がらスープ/鉄腕ナゲット 揚げ 油/パイン缶詰 (予定)	15 (ごはん) 厚揚げ入り 肉炒め丼 みそ汁 いかフライ 白飯 豚肉 マヨネーズ にんにく サラダ油 もやし こまつな 厚 揚げ 揚げ油 醤油 みりん 風調味料 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょう が にんにく トマトソース でんぶん ごま油 白ごま/キャ ベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/いかフライ 揚 げ油/	16 (めん) カレーラーメン シナモンポテト くだもの リゾバスター 豚肉 清酒 しょう が にんにく マヨネーズ もやし はくさい ほうれんそう 長 ねぎ カットわかめ 小麦粉 サ ラダ油 全卵 全卵 醤油 ウ スターソース 白みそ 食塩 黒こ しょう トマトソース りんご 鳥 がら 豚骨 煮干し 昆布 た まねぎ にんにく/さつま いも 揚げ油 グラニュー糖 ソ ース/黄桃缶詰 (予定)

19 (ごはん) わかめごはん みそ汁 チキンカツ	20 (ごはん) ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	21 (パ ン) ハンバーガー (横割りパン + ハンバーガー + ケチャップソース) コーンシチュー くだもの	22 (ごはん) ごはん きのこ汁みそ味 とり天 のりの佃煮	23 (め ん) 五目うどん いももち(ごまだれ) くだもの
米 おおむぎ 清酒 炊き込み わかめ 白ごま/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/鶏肉 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく トマト/ツナ サラ 油 醤油 食塩 赤みそ ごま 油 あさり 清酒 にんにく たまねぎ えのきたけ にら 鳥から 昆布 煮干し/さば 切り身 しょうが 清酒 醤油 油 白ごま 小麦粉 でんぶ ン 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白 ごま/	横割りパン ハンバーガー 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/ホルンソ クリーム ソース パーコッ たまねぎ にん じん じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油 スライスチーズ 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/パイン 缶詰(予定)	白飯/ぶなしめじ えのきた け なめこ にんにく だい こん ごぼう 長ねぎ 油揚 げ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 昆布/鶏肉 むね 清酒 醤油 しょうが にんにく 食塩 白こしょう 全卵 小麦粉 でんぶん パ ーコッ/バター 揚げ油/もみの り ひじき 醤油 清酒 みり ん風調味料 てんさい糖 水 あめ/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つ と にんにく ほうれんそ う ごぼう 長ねぎ 干しい だけ たもぎだけ 醤油 き び砂糖 清酒 本みりん 穀 物酢 唐辛子(一味) むろ あじ 昆布/じゃがいも 食 塩 揚げ油 きび砂糖 水あ め 醤油 白すりごま でん ぶん/みかん(予定)
26  振替休業日	27 (ごはん) ごはん 豆腐の中華煮 揚げ ポークシュウマイ おひたし	28 (パ ン) 揚げパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ	29 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	30 (め ん) みそバター コーンラーメン きなこポテト くだもの
	白飯/豆腐 豚肉もも むき えび にんにく たまねぎ だけのこ 干しいだけ 黒き くらげ しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 清 酒 食塩 黒こしょう ごま 油 でんぶん/ポークシュウマイ 揚 げ油/こまつな はくさい 糸かつお 醤油/	ソフト無包装 揚げ油 グラニュー 糖 サンドペーパー じゃがいも にんにく たまねぎ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏 がらスープ 鳥がら/あさり しょうが 清酒 スパゲティ き ゅうり にんにく 醤油 穀 物酢 サラダ油 きび砂糖 白 みそ ごま油 白ごま/	白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ でんぶん 小麦粉 にんにく 白すりごま 赤み そ 白みそ 醤油 清酒 み りん風味 ごま油 トマト/ツ ナ もやし マヨネーズ サラ ダ油 ほうれんそう 長ねぎ バッ ター ホルンソ 鳥がら 煮干 し/フルツボネ 揚げ油 きな 粉 きび砂糖 食塩/りんご (予定)	ソフトめん 豚ひき肉 たまね ぎ にんにく しょうが に んにく 白すりごま 赤み そ 白みそ 醤油 清酒 み りん風味 ごま油 トマト/ツ ナ もやし マヨネーズ サラ ダ油 ほうれんそう 長ねぎ バッ ター ホルンソ 鳥がら 煮干 し/フルツボネ 揚げ油 きな 粉 きび砂糖 食塩/りんご (予定)

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。

※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお問い合わせください。)

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。

◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などはできません。

10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。売れ残りや期限が切れたもの、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスは食べ物が無駄になるだけではなく、ごみ処理の過程で環境にも負担をかけます。

食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切です。今日から、自分でできる工夫を考えてみましょう。



第47回 学校給食展



〈テーマ〉きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ

〈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
憩いの空間 北1条東(7番出入口と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 給食についてのVTR 放映
給食レシピの配布 等

近くをお通りの際はぜひ御覧ください!

ひがしく健康・スポーツまつり 2026

〈日 時〉令和8年10月18日(日) 9:45~14:30

〈場 所〉つどーむ

「スポーツ」「健康・食」をテーマにした体験コーナーや、お楽しみ企画がたくさんあります。