

10月 給食だより



令和8年9月30日 札幌市立清田南小学校
札幌市立清田小学校

北海道らしい秋空が広がる季節になりました。秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋とも言われています。旬の果物や野菜、魚などを取り入れて、実りの秋に感謝しましょう。

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素です。ただし、とり過ぎてしまうと将来、高血圧になり、心臓や脳などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウィンナー、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。

子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



©少年写真新聞社2026

自分でできる「減塩」

調味料は
かけずにつける！



©少年写真新聞社2026

めん類の汁は残す！



©少年写真新聞社2026

栄養成分表示を
見る！



©少年写真新聞社2026

第47回 学校給食展

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）

憩いの広場 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 |
| ○もぐぺろクイズ | ○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・パンフレットなどの配布 | |
| ○札幌市農業振興協議会によるパネル展示 | |



10月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

★しらすやわかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。

清田小

月	火	水	木	金
				
			1日 ごはん 豚汁 ししゃもの ピリカラ揚げ ごま和え 白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・酒・白味噌・赤味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布/カラフトししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・きび砂糖・豆板醤/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油	2日 背割コッペパン チリコンカン コーンフライ りんご 背割コッペパン/豚き肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ハセリ・きび砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ハラリカ・オースハイ・ナツメグ・鶏がらスープ/コーンフライ・菜種油/りんご
5日 ごはん きのこ汁 とり天 のりの佃煮 白飯/ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・赤味噌・白味噌・酒・むろあじ・昆布/鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・食塩・こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油/もみり・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・れんさい糖・水あめ	6日 3年校外学習 五目うどん 青のりポテト みかん ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布/じゃがいも・菜種油・食塩・青のり/みかん	7日 エスカロップ 小松菜と コーンのサラダ 胚芽精米・小麦・バター・食塩・白ワイン・ハセリ・たけのこ・バター・醤油・食塩・こしょう・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・きび砂糖・オースハイ・カレー粉・赤ワイン・鶏がらスープ/小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油	8日  豚すき丼 味噌汁 いわしの カリカリフライ 白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・きび砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草・大根・人参・ごぼう・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/いわしのかりかりフライ・菜種油	9日 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ サイコロサラダ ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/いかフライ・菜種油/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし
12日 スポーツの日 	13日 カレーラーメン シナモンポテト パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・酒・生姜・にんにく・メマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・カットわかめ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレー・醤油・ウスターソース・白味噌・食塩・こしょう・トマトピューレ・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン/パイン缶	14日 中華おこわ 十勝大豆コロケ しょうが和え 胚芽精米・もち米・食塩・豚肉・生姜・醤油・酒・干しいたけ・黒さくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・きび砂糖・みりん風調味料・ごま油/十勝大豆コロケ・菜種油/ほうれん草・もやし・生姜・醤油・酒	15日 玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 柿 白飯・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・菜種油・醤油・きび砂糖・酒・みりん風調味料・片栗粉・むろあじ・昆布/厚揚げ・小松菜・たまごたけ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/柿	16日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット りんご コッペパン/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・サラダ油・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ/チキンナゲット・菜種油/りんご
19日 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/さば・生姜・酒・醤油・白ごま・小麦粉・片栗粉・菜種油/きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	20日 礼教研 10分早出し パスタミートソース コールスローサラダ ソフトパスタ・豚ひき肉・天豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・ハセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・こしょう・赤ワイン・オースハイ・ナツメグ・鶏がらスープ/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・食塩・こしょう・からし	21日 6年校外学習 チキンウインナー ライス ちくわチーズつめ揚げ もやしのごまサラダ 胚芽精米・小麦・バター・トマトソース・白ワイン・食塩・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・ケチャップ・こしょう/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油/小松菜・もやし・ホールコーン・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤味噌・酒・豆板醤・白すりごま	22日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶 白飯・豚肉・メマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・菜種油・醤油・みりん風調味料・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/黄桃缶	23日 角食 塩ワントンスープ お好み揚げ チョコクリーム 角食/ワントン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・食塩・こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・ホールコーン・ひじき・小麦粉・卵・きび砂糖・ベーキングパウダー・菜種油/ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート・ヒュアコア・きび砂糖・コンスターチ
26日 5年宿泊学習① 試食会 スープカレー フルーツミックス 白飯・鶏肉・白ワイン・にんにく・食塩・こしょう・オリーブ油・じゃがいも・かぼちゃ・菜種油・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・カレー粉・トマト・醤油・赤ワイン・チリパウダー・鳥がら・煮干し・昆布/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	27日 5年宿泊学習② 味噌ラーメン きなこポテト ミニトマト ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・赤味噌・白味噌・醤油・酒・みりん風調味料・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・きわわめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/じゃがいも・菜種油・きな粉・きび砂糖・食塩/ミニトマト	28日 5年振替休業日 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ 胚芽精米・小麦・醤油・酒・食塩・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・みりん風調味料・きび砂糖/豆腐・小松菜・えのきだけ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/ぶり・醤油・食塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・白ごま・菜種油	29日   ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし 白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・黒さくらげ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・食塩・こしょう・ごま油・片栗粉/ポークシュウマイ・菜種油/ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油	30日 横割バンズパン コーンシチュー ハンバーグ パイン缶 横割バンズパン/ホールコーン・クリーム・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・スキムミルク・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・菜種油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/パイン缶