

いただきます！

令和8年(2026年)9月30日発行

給食だより【10月号】

札幌市立鴻城小学校
札幌市立あいの里東小学校

朝夕も涼しくなり、食欲の秋がやってきました。お米、魚、いも類、果物など、秋の味覚も出回り、ご家庭の食卓も賑わっているのではないのでしょうか。給食でも旬の食材を使ったメニューが登場しますが、食べ慣れない料理には手の出ない子もチラホラ…。味覚を広げ豊かにするには、食の経験を積むことも大切です。せっかくの機会なので、給食を通していろいろな味を知ってもらえると嬉しいです。



「札幌市学校給食展」を今年度も開催いたします。札幌市の学校給食について紹介するパネル展です。近くにお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。

第47回学校給食展のお知らせ

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 ●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



月		火	水	木	金
10月の予定献立				1日	2
【使用予定くだもの】				・焼豚チャーハン ★高野豆腐フライ ・プルーン	・ごはん ・豆腐の オイスターソース煮 ・ししゃもピリカラ揚げ ・磯和え
				胚芽精米、大麦、豚肉、人 参、玉葱、コーン、干椎茸、 グリーンピース/高野豆腐、 鶏卵、すりごま	豆腐、豚肉、ピーマン、 玉葱、長葱、人参/カラフト ししゃも(子持ち)/小松菜、 もやし、のり
プルーン 早生みかん りんご かき 果物缶詰 (梨・桃・りんご・パイン・みかん)					

10月の予定献立

★アレルギー対応「除去食対応」あり

月	火	水	木	金
5 ・ロールパン ・オニオンポタージュ ・いかフライ ・コールスローサラダ	6 ・厚揚げ入り肉炒め丼 ・味噌汁 (キャベツ/あげ) ・かき	7 ・カレーラーメン (室蘭) ・シナモンポテト ・黄桃缶詰	8 ・わかめごはん ・味噌汁 (小松菜/厚揚げ) ★チキンカツ	9 ・ごはん ・さつま汁 ・さんまの煮つけ ・おひたし
ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/(既製品)/キャベツ、人参、コーン	厚揚げ、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉葱、りんご、ごま/キャベツ、油あげ	豚肉、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長葱、わかめ、りんご、トマトピューレ/さつま芋	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/厚揚げ、小松菜/鶏肉、鶏卵	鶏肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/さんま/小松菜、もやし、糸かつお
12 スポーツの日	13 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・さばの竜田揚げ ・たたききゅうり 豆腐、豚肉、あさり、人参、玉葱、えのき茸、にら/さば、ごま/きゅうり、ごま	14 ・パスタミートソース ・厚揚げサラダ 豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、パセリ、トマト缶/厚揚げ、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	15 ・とりめし(美唄) ・味噌汁 (豆腐/小松菜/えのき) ★ぶりの南部揚げ 胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱/豆腐、小松菜、えのき茸/ぶり、鶏卵、ごま	16 ・玉ねぎのかきあげ丼 (えび入り) ・味噌汁 (じゃがいも/わかめ) ・早生みかん えび、さくらえび、あさり、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、鶏卵/じゃが芋、わかめ、長葱
19 ・コッペパン ・小松菜のクリーム煮 ・チキンナゲット ・黄桃缶詰 小松菜、ベーコン、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/(既製品)	20 ・チキンカレー ・ブロッコリーとコーンのサラダ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、グリーンピース/ブロッコリー、コーン、ごま	21 ・五目うどん ・フレンチポテト ・りんご 鶏肉、油あげ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、椎茸、たもぎ茸/冷凍フレンチポテト	22 ・中華おこわ ・十勝大豆コロッケ ・しょうが和え 胚芽精米、もち米、豚肉、椎茸、きくらげ、筍、人参、栗、グリーンピース/(既製品)/焼き竹輪、小松菜、もやし	23 ・ごはん ・きのこ汁 ★とり天(大分) ・のりの佃煮 ぶなしめじ、えのき、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油あげ/鶏肉、鶏卵/もみのり、ひじき
26 ・揚げパン (ソフトフランス) ・ポテトスープ ・あさりのスパゲティサラダ ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ/あさり、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま	27 ・ごはん ・豆腐の中華煮 (えび入り) ・揚げポークシュウマイ ・磯和え 豆腐、豚肉、えび、人参、筍、椎茸、きくらげ、/(既製品)/白菜、小松菜、もみのり	28 ★味噌バターコーン ラーメン ・きなこポテト ・かき 豚肉、玉葱、人参、もやし、た、メンマ、ほうれん草、長葱、コーン/冷凍フレンチポテト	29 ・チキンウインナーライス ★竹輪チーズつめ揚げ ・フルーツミックス (汁あり) 胚芽精米、大麦、チキンウインナー、トマトジュース、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/白竹輪、チーズ、鶏卵/果物缶詰(梨、りんご、みかん、パイン、黄桃)	30 ・豚ミックス丼 ・味噌汁 (ごぼう/人参/大根) ・いわしのカリカリフライ 豚肉、厚揚げ、玉葱、筍、人参、ピーマン、ごま/大根、人参、ごぼう/(既製品)

近くで作ったものをおいしく食べる!

ちさんちしょう
地産地消



石狩産 ブロッコリー
(フードリサイクル)

札幌黄(玉葱) 9/28~10/16
さっぽろ産 10/19~



仁木産 プルーン

余市産 早生ふじ(予定)

*牛乳は毎日 200ml つきます。*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)

