

10月給食だより

令和8年(2026年)9月30日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校



北海道の旬の食材を味わおう

給食では、季節に合わせて旬の食材を使用しています。今月は、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど、道産の旬の食材をたくさん使用します。旬に注目して食べてもらえたら嬉しいです。

10月使用予定 旬の道産食材		
食材名	産地	旬
じゃがいも	洞爺	7～10月
玉ねぎ	富良野 札幌	8～10月
にんじん	洞爺	7～11月
鮭	北海道産	9～10月
さんま	北海道産	7～10月
ぶり	北海道産	9～10月
りんご	余市	9～11月

7月から「めざせ!どさんこフードマスター」という取組を行い、道産食材を紹介しています。

めざせ!どさんこフードマスター

ほっかいどう しかにく 北海道の鹿肉

きょうのこんだて

- しか肉のバスタミートソース
- にんじんとコーンのサラダ
- きゅうりゅう



ジビエとは

食べるために、かりをしてとった動物のことをジビエといいます。「しか」や「いのしし」などがふえすぎて、畑があらされてしまうことがあります。動物の命をいただくことにかんしゃして、むだなくおいしく食べることがしぜんを守ることになるといわれています。

しか肉のミートパスタ

しか肉とぶた肉がはいったバスタミートソース

札幌生まれの玉ねぎ「札幌黄」



病気に弱い、日持ちが短いなどの理由から、生産量が少なく、幻の玉ねぎとも言われています。



リザーブ給食を11月に実施します

リザーブ給食は、給食の献立の一つを先に選んで予約するイベントで、11月に実施予定です。

今回は、「北海道でとれる肉や魚」について知ってもらうため、道産鶏肉を使用した「鶏肉の竜田揚げ」、道産鱈を使用した「鱈フライ」のどちらかを選んでもらいました。北海道の肉や魚に注目するきっかけになればと思います。



学校給食展のお知らせ

札幌市学校給食栄養士会が行っている学校給食のイベント「学校給食展」が行われます。ぜひ、お立ち寄りください。

日時：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)



10月のよていにन्दて

*牛乳（200ml・パック1個）は毎日つきます。
*果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。
*使用する主な食材を載せています。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
			どさんこフードマスター ブロッコリー	
ふたミックスどん みそしる (ごぼう・にんじん・だいこん) いわしのカリカリフライ	みそバターコーンラーメン きなこポテト パイン(かんづめ)	とりめし みそしる (とうふ・こまつな・えのき) ぶりのスパイスあげ	カレーライス(とり) ブロッコリーとコーンの サラダ	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
精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/ごぼう 人参 大根 ムロアジ 昆布/いわし 水あめ とうもろ こし じゃがいも しょうが 玄 米粉 米粉パン粉/	ソトラマン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま もや し ママ ほうれん草 長ねぎ バター コーン 鳥がら 豚骨 煮干 し/じゃがいも きなこ/パン/	胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 玉ね ぎ しょうが/豆腐 小松菜 えのきたけ ム ロアジ 昆布/ぶり しょうが にんにく カレー 粉 チリパウダー/	精白米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 セリ りんご しょうが にんにく グリ ンピース 鶏がらスープ/ブロッコリー コーン ご ま/	ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パ セリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/いか パン粉 大豆たん白/ キャベツ 人参 コーン/
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日				
	パスタミートソース あつあげサラダ	わかめごはん みそしる (こまつな・あつあげ) チキンカツ	ごはん きのこじる みそ とりてん のりのつくだに	よこわりハンズ コーンシチュー あげハンバーグ りんご
	ソトラマン 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく パセリ トマト 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり 人 参 ごま/	胚芽米 大麦 わかめ ごま/厚 揚げ 小松菜 ムロアジ 昆布/鶏肉 卵 パン粉/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ ムロアジ 昆布/鶏肉 しょうが にんにく 卵/のり ひじき 水あめ/	横割ハンズ/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳/りんご/
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし (こまつな・はくさい)	カレーラーメン シナモンポテト もも(かんづめ)	ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ (ほうれんそう・もやし)	あつあげいり にくいためどん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) もも(かんづめ)	あげパン シナモン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ
精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ きくらげ しょうが にんにく/ 豚肉 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 /小松菜 白菜 かつおぶし/	ソトラマン 豚肉 しょうが にん にく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わ かめ カール トマト りんご 鳥が ら 豚骨 煮干し/さつまいも グラニュー糖 シシト/黄桃缶/	胚芽米 もち米 豚肉 しょうが 干し しいたけ きくらげ たけのこ 人参 くり グリーンピース/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パ ン粉/ほうれんそう もやし ごま/	精白米 豚肉 ママ 人参 もやし ほう れん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょう が にんにく ごま/キャベツ 油揚げ ムロ アジ 昆布/黄桃缶/	ソトラマン 砂糖 シシト/ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ 鳥がら/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 ごま/
26日	27日	28日	29日	30日
たまねぎのかきあげどん みそしる (こまつな・たまぎ) かき	ごもくうどん いもち みかん	チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス (しるあり)	ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ (こまつな・もやし)	コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき
精白米 えび あさり さくらえ び 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 卵 ムロアジ 昆布/小松菜 たもぎたけ 厚揚 げ ムロアジ 昆布/柿/	ソトラマン 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ね ぎ 干ししいたけ たもぎたけ ムロアジ 昆布/じゃがいも きび砂 糖 水あめ 白ごま 片栗粉/みか ん/	胚芽米 大麦 バター トマトジュース チキン ウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリ ンピース/ちくわ チーズ 卵/缶詰(みかん、 パイン、桃、梨、りんご)/	精白米/鶏肉 さつまいも 豆腐 こん にゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ムロ アジ かつおぶし 昆布/さんま しょうが /小松菜 もやし のり/	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 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/鶏肉 パン 粉 乾燥おから クラッカー粉/柿/