



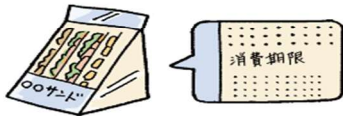
# 10月 おいしんぼ

10月は国が定める「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を扱う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。

## に 似ているけれど全然違う 消費期限 と 賞味期限

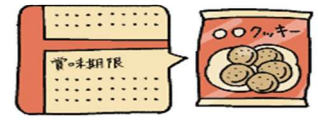
### 消費期限

その食品を「安全に食べられる期限」。品質の劣化が早い食品に表示されています。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### 賞味期限

その食品を「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により、保存した場合の期限です。一度開封したら、早めに食べましょう。



### ほっかいどう だ 北海道を食べよう！

だい かい  
第4回 10月21日(水)

「札幌黄の玉ねぎかき揚げうどん」

ほっかいどう だ  
北海道を食べよう4回目は、「札幌黄の玉ねぎかき揚げうどん」です。札幌黄は、せいさんりょう すく まぼろし たま 生産量の少なさから「幻の玉ねぎ」とも呼ばれています。肉厚でやわらかく、かねつ つよ あま で 加熱すると強い甘みが出るのが特徴です。

### みなみくさんこまつな 南区産小松菜・チンゲン菜

10月8日(木)、9日(金)、15日(木)

みなみく つく こまつな さい つか きゅうしよく  
南区で作られている小松菜・チンゲン菜を使った給食が登場します！

※天候により産地が変更となる場合があります。

### ラッキー☆にんじん給食

10月19日(月)

ラッキー☆にんじん給食では、各クラスに1個だけ星型のにんじんを入れています。ラッキー☆にんじんが当たるといいことがあるかも…？！



## だい かいがっこうきゅうしよくてん 第47回学校給食展のお知らせ

「きゅうしよくでまなぼう！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 (出入口7番から9番の間)

給食の実物展示や給食についてのVTR放映、リーフレットやレシピの配布を行う予定です。お時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。



もぐりん ペろりん

# 10月のよていにन्दて



8日、9日、15日は、  
南区産の小松菜・チンゲン菜を使用します。

| 月                                                                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5日</b><br><br><b>振替休業日</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>6日</b> つぼみ学級給食なし<br>ご飯<br>スンドゥブチゲ<br>ぶりの南部揚げ<br>たたききゅうり<br>白飯豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、<br>油、醤油、塩、みそ、ごま油、あさり、酒、に<br>んにく、玉ねぎ、えのきたけ、にら、(鳥<br>がら、昆布、煮干し) / ぶり、醤油、塩、胡<br>椒、酒、小麦粉、卵、白ごま、油、きゅうり、<br>塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま                                | <b>7日</b><br>味噌バターコーンラーメン<br>きなこポテト<br>黄桃缶<br>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、<br>みそ、みりん、ごま油、豆板醤、醤油、酒、生<br>姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんにく、油、<br>ほうれん草、長ねぎ、バター、コン、(鳥が<br>ら、豚骨、煮干し、昆布) / じゃがいも、油、<br>きな粉、砂糖、塩 / 黄桃缶                                                            | <b>8日</b><br>中華おこわ<br>いかフライ<br>ごま和え<br>胚芽米、もち米、豚肉、生姜、椎茸、黒きく<br>らげ、たけのこ、にんにく、日本栗、メン<br>マ、グリンピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん、<br>みりん、ごま油、塩、胡椒、いかフライ<br>(いか、パン粉、小麦粉、植物蛋白、<br>でん粉)、油、チンゲン菜、もやし、ごま、<br>醤油、砂糖                               | <b>9日</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>玉ねぎのかき揚げ (えび入り)<br>柿<br>白飯厚揚げ、こまつな、たまごたけ、み<br>そ、(むろあじ、昆布) / むきえび、酒、あ<br>さり、さくらえび素干し、しらす干し、<br>玉ねぎ、にんにく、ごぼう、しゅんぎく、<br>ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油、か<br>き                             |
| <b>12日</b><br><br><br><b>スポーツの日</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>13日</b><br>豚ミックス丼<br>味噌汁<br>パイン缶詰<br>白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、<br>油、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、ピーマ<br>ン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま / だい<br>こん、にんにく、ごぼう、みそ、(むろあ<br>じ、昆布) / パイン缶                                                                                   | <b>14日</b><br>パスタミートソース<br>厚揚げサラダ<br>ソフトパスタ、豚肉、大豆水、玉ねぎ、<br>にんにく、マッシュルーム、セリ、にんにく、生<br>姜、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、<br>ビューレ、トマト缶、デミグラスソース、オスター<br>ソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、ワイン、オリーブイ<br>ス、オリーブ、鶏がらスープ / 厚揚げ、生姜、酒、<br>でん粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、<br>にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、白ごま | <b>15日</b><br>とりめし<br>味噌汁<br>さばの竜田揚げ<br>胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉<br>ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖 / 豆腐、<br>こまつな、えのきたけ、みそ、(むろあ<br>じ、昆布) / さば切り身、生姜、酒、醤油、<br>白ごま、小麦粉、でん粉、油                                                              | <b>16日</b><br>ご飯<br>きのご汁 味噌味<br>とり天<br>のりの佃煮<br>白飯ふしめし、えのきたけ、なめこ、<br>にんにく、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油<br>揚げ、油、みそ、酒、(むろあじ、昆布) /<br>鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、塩、胡椒、<br>卵、小麦粉、でん粉、オリーブオイル、油 /<br>もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、<br>水、あめ |
| <b>19日★ラッキー☆にんにく</b><br>コッペパン<br>★小松菜のクリーム煮<br>チキンナゲット<br>柿<br>コッペパン (卵・マッシュルーム) ベーコン、<br>こまつな、マカロニ、にんにく、玉ねぎ、<br>マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、牛<br>乳、豆乳、マッシュルーム、ワイン、塩、胡椒、鶏がらス<br>ープ / 鉄腕チキンナゲット (鶏肉・パ<br>ン粉・でん粉・おから・砂糖・塩・<br>クラッカー粉等)、油 / かき           | <b>20日</b><br>チキンカレー<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>白飯、鶏肉、胡椒、ワイン、じゃがいも、にん<br>じん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんに<br>く、グリンピース、小麦粉、油、カレー粉、<br>ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、<br>塩、オリーブオイル、鶏がらスープ / ブ<br>ロックリー、コン、白ごま、油、砂糖、酢、<br>醤油                                           | <b>21日★北海道を食べよう！</b><br>★札幌黄の<br>玉ねぎかき揚げうどん<br>ポテトグラッセ<br>みかん<br>ソフトめん、たまねぎ、にんにく、あさ<br>り、切干大根、小麦粉、卵、塩、油、鶏肉、酒、<br>つと、ほうれん草、長ねぎ、干ししいた<br>け、たまごたけ、醤油、みりん、酢、唐辛子、<br>むろあじ、昆布 / じゃがいも、砂糖、バ<br>ター、牛乳、塩、醤油 / みかん                                            | <b>22日</b><br>チキンウインナーライス<br>ちくわチーズつめ揚げ<br>フルーツミックス<br>胚芽米、大麦、バター、トマト缶、ワイン、<br>カットチキンウインナー、玉ねぎ、にん<br>じん、マッシュルーム、グリンピース、油、ケチャップ、<br>塩、胡椒、白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、<br>油 / みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃<br>缶、なし缶、上白糖                           | <b>23日</b><br>ご飯<br>さつま汁<br>さんまの煮付け<br>磯和え<br>白飯鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんに<br>やく、にんにく、だいこん、ごぼう、長<br>ねぎ、生姜、油、みそ、酒、(むろあじ、宗<br>田、昆布) / さんま骨付、生姜、酒、醤油、<br>砂糖、みりん、酢 / こまつな、もやし、切り<br>のり、醤油                          |
| <b>26日</b><br>角食<br>塩ワントンスープ<br>お好み揚げ (えび入り)<br>角食 (卵・マッシュルーム) ワンタン皮、豚<br>肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、<br>生姜、にんにく、油、醤油、酒、塩、胡椒、<br>(鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、に<br>んにく) / あさり、むきえび、ベーコン、<br>キャベツ、切干大根、コン、ひじき、小麦<br>粉、卵、オリーブオイル、油、ケチャップ、中濃<br>ソース、砂糖、ワイン、糸かつお、青のり | <b>27日</b><br>ご飯<br>豆腐の中華煮 (えび入り)<br>揚げポークシュウマイ<br>おひたし<br>白飯豆腐、豚肉、むきえび、にんにく、玉<br>ねぎ、たけのこ、たまごたけ、椎茸、黒き<br>くらげ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、<br>酒、塩、胡椒、ごま油、でん粉 / ポークシュ<br>ウマイ (玉ねぎ、豚肉・牛肉、でん<br>粉、大豆蛋白、砂糖、醤油、オリーブイ<br>ス、小麦粉他)、油 / こまつな、はくさ<br>い、糸かつお、醤油 | <b>28日</b><br>カレーラーメン<br>青のりポテト<br>パイン缶詰<br>ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんに<br>く、油、メンマ、もやし、はくさい、にんに<br>くん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、<br>小麦粉、カレー粉、カレー、醤油、ウスターソ<br>ース、塩、胡椒、ビューレ、りんご、(鳥がら、豚<br>骨、煮干し、昆布) / じゃがいも、油、塩、<br>胡椒、青のり / パイン缶                                     | <b>29日</b><br>エスカロップ<br>ナムル<br>胚芽米、大麦、ワイン、パセリ、たけのこ、バ<br>ター、胡椒、豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、<br>油、玉ねぎ、にんにく、生姜、にんにく、油、<br>ケチャップ、ビューレ、中濃ソース、デミグ<br>ラソース、醤油、砂糖、塩、胡椒、オリーブイ<br>ス、鶏がらスープ / ハム、ほうれん草、もや<br>し、にんにく、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま<br>油、豆板醤、白ごま | <b>30日</b><br>厚揚げ入り肉炒め丼<br>味噌汁<br>黄桃缶<br>白飯、豚肉、メンマ、にんにく、油、もやし、<br>こまつな、厚揚げ、油、醤油、みりん、みり<br>ん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、砂糖、生姜、<br>にんにく、豆板醤、でん粉、ごま油、白ご<br>ま / キャベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、<br>昆布) / 黄桃缶                     |

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声掛けをお願いいたします。