

10月給食だより

令和8年9月30日発行



かついつ か この か
10月5日～9日は...

「玉ねぎを食べよう週間」です！

今年もまぼろしの玉ねぎの札幌黄の供給期間に合わせ、「玉ねぎを食べよう週間」を行います。ふるさと札幌を愛し、食べ物を大切にする気持ちをもってほしいと願い東区の小中学校で20年ほど前から行っている取組です。期間中は、まぼろしの玉ねぎ札幌黄が毎日給食に登場します。

また、期間中は札幌小でも伏古北小でも、玄関ホールで玉ねぎの実物展示を行います。児童のみなさんだけでなく、保護者の皆様も学校へお越しの際は、ぜひご覧いただければと思います。

さくねんど じつぶつてんじ ようす
昨年度の実物展示の様子です



ひがしく 東区マスコットキャラクター

『タッピー』

10月10日は目の愛護デーです

10月10日を横にすると、目と眉のように見えることから、目の愛護デーとされています。パソコンやタブレット、スマートフォンなどは大変便利で現代の生活に欠かせませんが、使いすぎると目に大きな負担をかけます。

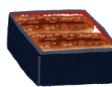
目の疲れはそのままにすると、肩こりや頭痛などを引き起こすこともあります。目の健康に良い栄養素を食事に取り入れ、この機会に使い方を見直してみましょう。

<ビタミンA>

→角膜を保護したり、乾燥から守ったり、目の働きを助ける働きがあります。



ほうれんそう



うなぎ



にんじん など

<アントシアニン>

→視力や視覚機能の改善や目の疲労予防に効果があります。



ブルーベリー



アサイー



くろまめ など

第47回学校給食展

日時：令和8年10月10日(土) 11時～18時

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



もぐりん

お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください♪

ぺろりん



よていこんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】 しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
5 きつなしょうやんこうりゅうしやく 札幌小全校給食なし タッピーミートソース タッピーサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトビュレ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オリーブオイル、ナツメグ、スープ（鶏がら）/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、食塩、菜種油、酢、上白糖、醤油、黒胡椒、白いりごま	6 タッピーとりめし みそしる ぶりのなんぶあげ 胚芽精米、大麦、醤油、清酒、食塩、スープ（鶏がら）、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖/豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、だし汁（おろあじ、昆布）/ぶり、醤油、食塩、黒胡椒、清酒、小麦粉、卵、白いりごま、菜種油	7 タッピースープカレー こまつなとコーンのサラダ 白飯、鶏肉、白ワイン、にんにく、食塩、黒胡椒、カレー粉、油、じゃがいも、菜種油、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、かりんご、生姜、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、赤ワイン、パセリ、スープ（鳥がら、煮干し、昆布）/こまつな、コーン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油	8 ロールパン タッピーポタージュ タッピーコロッケ コールスローサラダ ロールパン（卵・スキムミルク）/ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、スープ（鶏がら）/玉ねぎコロッケ【馬鈴薯、玉ねぎ、ソーセージ、パン粉、水あめ、砂糖、加工油脂、食塩、オニオンパウダー、小麦粉、植物油、粉末水あめ、大豆粉、粉末状大豆たん白、加工デンプン、増粘多糖類、乳化剤、ベーキングパウダー】、菜種油/キャベツ、にんじん、コーン、酢、サラダ油、上白糖、食塩、白胡椒、からし	9 ふくこうしんしょうやんこうりゅうしやく 伏古北小4年給食なし タッピーかきあげどん みそしる かき 柿 白飯、あさり、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、食塩、菜種油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、片栗粉、だし汁（おろあじ、昆布）/厚揚げ、こまつな、たまごかけ、白みそ、赤みそ、だし汁（おろあじ、昆布）/柿

たまねぎを食べよう週間

12 スポーツの日	13 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 胚芽精米、大麦、バター、トマト缶、白ワイン、食塩、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒胡椒/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、菜種油/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖	14 ごはん とうふのちゅうかに（えびいり） あげポークシュウマイ おひたし 白飯/豆腐、豚肉、清酒、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、黒きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、食塩、黒胡椒、ごま油、片栗粉/ポークシュウマイ【玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たん白、酒糟、砂糖、醤油、食塩、オニオン、香辛料、小麦粉、加工でん粉（デンプン）】、菜種油/こまつな、はくさい、系かつお、醤油	15 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ ソフトフランスパン、菜種油、グラニュー糖、シフォンパン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒胡椒、白ワイン、スープ（鳥がら、玉ねぎ）/あさり、生姜、醤油、きび砂糖、清酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、酢、サラダ油、白みそ、ごま油、白いりごま	16 スタミナどん みそしる いかフライ 白飯、豚肉、マヨネーズ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、醤油、みりん、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、片栗粉、ごま油、白いりごま/だいたいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、だし汁（おろあじ、昆布）/いかフライ【いか、パン粉、小麦粉、植物性たん白、植物油、でん粉、食塩、調味料（アミノ酸等）】、菜種油
19 みそバターコーンラーメン きなこポテト パインかん	20 ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	21 ぶたミックスどん みそしる おうとうかん	22 コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき 柿	23 ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ
ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、醤油、清酒、みりん、ごま油、豆板醤、もやし、マヨネーズ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン、スープ（鳥がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん）/じゃがいも、菜種油、きな粉、きび砂糖、食塩/パン缶	胚芽精米、もち米、清酒、食塩、豚肉、生姜、醤油、椎茸、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、栗、グリーンピース、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油/十勝大豆コロッケ【じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、車糖上白糖、塩、香辛料、カレー粉、黒胡椒】、菜種油/ほうれん草、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖	白飯、豚肉、清酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、きび砂糖、みりん、白いりごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（おろあじ、昆布）/黄桃缶	コッペパン（卵・スキムミルク）/ペーコン、こまつな、カロシ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、白ワイン、食塩、白胡椒、スープ（鶏がら）/鉄腕チキンナゲット【鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、ドローレ、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料、たん白加水分解物、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、ラッカース、植物油、菜種油、バーム油、トランス脂肪酸、加工でん粉、膨張剤、重曹、ビタミンC酸第二鉄、着色料、色素、調整水】、菜種油/柿	白飯/鶏肉、清酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいたいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁（おろあじ、宗田、昆布）/さんま骨付、生姜、清酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢/こまつな、もやし、もみのり、醤油
26 カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん	27 エスカロップ ナムル	28 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	29 よこわりパンズパン コーンシチュー あげハンバーグ りんご	30 ごはん みそきのこじる とりてん のりのつくだに
ソフトラーメン、豚肉、清酒、生姜、にんにく、サラダ油、マヨネーズ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレー油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒胡椒、トマトビュレ、みりん、ごま油、スープ（鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん）/さつまいも、菜種油、グラニュー糖、シフォン/黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、食塩、白ワイン、パセリ、たけのこ、醤油、白胡椒、豚肉、黒胡椒、清酒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトビュレ、中濃ソース、デミグラスソース、きび砂糖、オリーブオイル、カレー粉、赤ワイン、スープ（鶏がら）/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、一味唐辛子、ごま油、白いりごま	白飯/豆腐、豚肉、清酒、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、スープ（鳥がら、昆布、煮干し）/さば切り身、生姜、清酒、醤油、白いりごま、小麦粉、片栗粉、菜種油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま	横割パンズパン（卵・スキムミルク）/オリーブオイル、コッペパン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら）/ハンバーグ【牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳、食塩、香辛料】、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/りんご	白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいたいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、だし汁（おろあじ、昆布）/鶏肉、清酒、醤油、生姜、にんにく、食塩、白胡椒、小麦粉、卵、片栗粉、ベーキングパウダー、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、清酒、みりん、てんさい糖、水あめ