

給食だより



令和8年(2026年)9月30日

札幌市立新琴似中学校

札幌市立新川西中学校

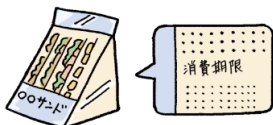
食品ロスを減らそう!

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられる食品が、捨てられてしまうことです。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨ててしまっています。食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。自分ができることを考えてみましょう。

「期限」の違いを正しく理解しましょう!

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は食べない方がよいです。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限・賞味期限は未開封の状態で定められた方法で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。

第47回 学校給食展のご案内

～きゅうしょくで学ぼう! 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 北1条東 7～9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放送 ●レシピの配付

●札幌市学校給食会共催(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(パネル展示)



学校給食についての理解を深めていただくため開催しております。たくさんの方のご来場をお待ちしております!

10月の予定献立

月	火	水	木	金
食欲の秋 旬の食材が豊富な季節です。自然の恵みに感謝して食べましょう!			1 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がらスープ・だし汁(おろあじ・昆布)/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・でん粉・オイスターソース・小麦粉/なす・豚肉・人参・ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく・片栗粉・トウバンジャン	2 五目うどん ずんだもち 黄桃缶 ソトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・ねぎ・しいたけ・たまご・だし汁(おろあじ・宗田・昆布)/白玉・枝豆

月	火	水	木	金
5 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	6 スープカレー ハムコーンサラダ	7 横割バンズ チキンクリームシチュー カレーコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ 人参とコーンのサラダ	8 ごはん さつま汁 さんまの煮付け りんご	9 味噌ラーメン アメリカンドッグ ミニトマト
胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま／さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉／小松菜・もやし・のり	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・いんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・トマト・スープ(鳥がら・玉ねぎ・煮干・昆布)／ハム・コーン・キャベツ	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ／じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ウスターソース／ハム・人参・きゅうり・コーン	白飯／豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・しょうが・だし汁(宗田・昆布)／さんま・しょうが	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・トウバンジャン・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・ねぎ・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・煮干・昆布・玉ねぎ・人参)／豚肉・水あめ・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳
12 スポーツの日 	13 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え	14 黒コッペパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ 黄桃缶	15 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 パイン缶	16 小松菜ピラフ ブリカツ 洋なし缶
	白飯／豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・片栗粉／ほっけ・小麦粉・片栗粉／小松菜・もやし・しょうが	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ／ハム・ブロッコリー・コーン・ごま	白飯／豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま／大根・人参・ごぼう・だし汁(おろあじ・昆布)	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜／ぶり・パン粉・小麦粉・でん粉・ライ麦粉・コーンフラワー
19 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	20 札幌教団推進事業 (給食なし) 	21 背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きな粉クリーム	22 ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (照り焼きソース) 大根サラダ	23 パスタカレーソース フレンチポテト
胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・マヨネーズ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま／じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉／缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨・なつみかん)		ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)／鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉／豆乳・きな粉・コーン・スターチ・バター	白飯／コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・鶏卵・牛乳・片栗粉／大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	ソフトパスタ・豚肉・豚レバー・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ／じゃがいも
26 五目ごはん 高野豆腐のフライ からし和え	27 かき揚げ丼 みそ汁 柿	28 コッペパン チキングラタン オニオンチップサラダ パイン缶	29 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	30 きつねうどん あべかわだんご りんご
胚芽精米・大麦・だし汁(昆布)・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリルベークス／高野豆腐・小麦粉・ごま・全卵・パン粉／ちくわ・小松菜・キャベツ	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵・片栗粉・だし汁(おろあじ・宗田)／厚揚げ・小松菜・だし汁(おろあじ・昆布)	鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・パン粉・パセリ／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま	白飯／豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・スープ(鳥がら・昆布・煮干)／カラフトシヤホ・小麦粉・片栗粉／ハム・小松菜・もやし・人参・トウバンジャン・ごま	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・ねぎ・たまごたけ・小松菜・だし汁(おろあじ・宗田・昆布)／白玉・きな粉

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。(調味料等を除く)「／」は献立の区切りです。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、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。
- ・かれい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合がありますのでしたのをご知らせいたします。
- ・野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。