



令和 8 年(2026 年)10 月 2 日発行

札幌市立手稲宮丘小学校

10 月号

リザーブ給食を実施します



10月8日に、リザーブ(予約)給食を行います。

「体をつくる食べ物を知ろう!」をテーマに、事前アンケートで「豚丼」

または「ヤンニョムチキン丼」を選んでもらいました。

自分で選んだ給食をしっかりと食べて、元気な体をつくりましょう!

地元・札幌の野菜を味わおう!

西区産 小松菜

10月は、西区の農家さんが育てた小松菜を使います。

小松菜には、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」や血をつくる「鉄」がたっぷり入っています。



幻の玉ねぎ 札幌黄

10月16日まで、札幌産の玉ねぎ「札幌黄」を使います。火を通すと甘みがとても強くなるのが特徴です。

10月19日~12月も、札幌産の玉ねぎを使う予定です。



フードリサイクル ブロッコリー

10月14日の「ブロッコリーとコーンのサラダ」には、給食の食べ残しや調理くずから作った堆肥で育てられた札幌産のブロッコリーを使用します。



北海道の味を味わおう!

今月のテーマ

「エスカロップ」



今年の 5 月から、月に 1~2 回、「北海道の味を味わおう!」という取組を行っています。北海道の料理や食べ物について動画を見たり、各教室でシール台紙にシールを集めたりしながら、楽しく学んでいます。

今月は 14 日に、根室市のご当地グルメ「エスカロップ」が登場します。たけのこ入りのバターライスの上にとんかつをのせ、給食室特製のソースをかけて味わいます。



第47回学校給食展のお知らせ



【日時】 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
(7番出入口と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

●給食レシピの配布

など



★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
5 札幌黄 玉ねぎ(〜10/16) 西区産小松菜 たまねぎのかきあげどん みそしる(こまつな・たまねぎ) かき	6 カレーラーメン シナモンポテト きよほう	7 西区産小松菜 とりめし みそしる(とうふ・こまつな・えのき) ぶりのなんがあげ	8 西区産小松菜 ぶたどん ヤンニョムチキンどん みそけんちんじる おひたし リザーブ きゅうしょく	9 ハンバーガー (よこわりハンズ・あげハンバーグ・ケチャップソース) コーンシチュー キャロットゼリー
精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵/厚揚げ・小松菜・たまねぎ・むろあじ・昆布/柿	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・トマトピューレ・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも/巨峰	胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/豆腐・小松菜・えのき・むろあじ・昆布/ぶり・小麦粉・卵・ごま	精白米/豚肉・片栗粉・生姜・グリーンピース/鶏肉・片栗粉・ケチャップ・にんにく・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田節・昆布/小松菜・もやし・かつお節	横割パンズ・【既製品】ハンバーグ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・大豆たん白・でん粉・ドロマイト・ケチャップ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/にんじん・オレンジジュース・寒天
12 スポーツの日 	13 ごもくうどん いももち れいとうパイン	14 北海道の味を味わおう! エスカロップ エスカロップ ブロッコリーとコーンのサラダ フードリサイクルブロッコリー	15 西区産小松菜 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) おうとうかんづめ	16 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
	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たまねぎ・むろあじ・昆布/じゃがいも・片栗粉・ごま/冷凍パイン缶詰	胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・カレー粉・鶏がらスープ/ブロッコリー・コーン・ごま	精白米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布/黄桃缶詰	ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・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/【既製品】いかフライ/いか・パン粉・小麦粉・でん粉/キャベツ・にんじん・コーン
19 札幌産玉ねぎ(〜12月) 西区産小松菜 ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ	20 パスタミートソース あつあげサラダ	21 チキンウイナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	22 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	23 西区産小松菜 くらコッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット りんご
精白米/鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田節・昆布/さんま・生姜/小松菜・もやし・のり	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま	精白米・大麦・バター・トマトジュース・【既製品】カットチキンウイナー・鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・洋梨)	精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのき・むろあじ・昆布・煮干し/さば・生姜・ごま・小麦粉・片栗粉/きゅうり・ごま油・ごま	黒コッペパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ/【既製品】鉄腕チキンナゲット・鶏肉・大豆たん白・パン粉・でん粉・ドロマイト・おから・小麦粉・とうもろこし粉・パン粉・クラッカー粉/りんご
26 西区産小松菜 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ ナムル	27 みそバターコーンラーメン きなこポテト かき	28 ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	29 チキンカレー きりぼしだいこんのサラダ	30 かくしょく チョコクリーム しおワントンスープ おこのみあげ
精白米/豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・黒きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉/【既製品】ポークシュウマイ・玉ねぎ・豚肉・牛肉・でん粉・大豆たん白・小麦粉/小松菜・もやし・にんじん・ごま油・ごま	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・コーン・生姜・にんにく・ごま・ごま油・バター・鳥がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・きな粉/柿	胚芽米・もち米・豚肉・生姜・干椎茸・黒きくらげ・たけのこ・にんじん・日本栗・グリーンピース・ごま油/【既製品】十勝大豆コロッケ・じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・カレー粉/ほうれん草・もやし・ごま	精白米・鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がらスープ/切干大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・ごま油	角食/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ/ワントン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ケチャップ・かつお節・青のり