

10月

給食だより

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立屯田小学校



食品ロスを削減しよう



10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約464万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、おにぎり約1個分の量の食べ物を毎日捨てていることになります。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す。

家庭でできる食品ロス削減

買い物前に
冷蔵庫をチェック



食材を適切に保存



食材の使い切り



食品表示を正しく知ろう

消費期限

食品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しょう。



消費期限

賞味期限

食品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。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。定められた方法により保存した期限です。



第47回 学校給食展のお知らせ

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(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
 - 給食レシピの配布
 - 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

10月の献立表

月	火	水	木	金
*牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *価格や市場への入荷状況により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 *下段は主に使用している食材を表示しています。 *調味料類は省略しています。 *海藻・小魚・あさりなどの海産物には、えび・かになどの稚魚などが混じることがあります。			1 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ バイン缶	2 ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き からし和え
			黒コッペパン/あさり・ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油・酢/バイン缶	ご飯/鶏肉・酒・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/さんま・生姜・酒・片栗粉・小麦粉・ごま・油/ちくわ・ほうれん草・もやし
5 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	6 とりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ	7 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 バイン缶	8 よこわりパンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ (ケチャップソース) りんご	9 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし 
ソフトラーメン・豚肉・酒・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・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・ウスターソース・トマトピューレ・りんご/さつまいも・油/黄桃缶	米・大麦・酒・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油/豆腐・小松菜・えのきたけ/ぶり・酒・小麦粉・卵・ごま・油	ご飯・豚肉・メンマ・人参・油・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・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ/バイン缶	よこわりパンズ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・油(ケチャップ・ウスターソース・ワイン)/りんご	ご飯/豆腐・豚肉・酒・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・黒さくらげ・生姜・にんにく・油・ごま油・片栗粉/ポークシュウマイ・油/小松菜・白菜・糸かつお
12 スポーツの日 	13 チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	14 チキンカレーライス ブロッコリーとコーン のサラダ	15 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	16 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり
	米・大麦・バター・トマト缶・ワイン・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油/果物缶詰(みかん、パイナップル、りんご、黄桃、梨)	ご飯・鶏肉・カレー粉・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレールウ・ソース(ウスター、中濃)・ケチャップ・鶏がらスープ/ブロッコリー・ホールコーン・ごま・油・酢	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・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ/いかフライ・油/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・油	ご飯/豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・豆板醤・油・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/さば・生姜・酒・ごま・小麦粉・片栗粉・油/きゅうり・ごま油・ごま
19 五目うどん フレンチポテト みかん	20 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	21 玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) みそ汁 柿 	22 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	23 ごはん きのご汁(みそ味) とり天 のりの佃煮
ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ・酢/フレンチポテト・油/みかん	米・もち米・酒・豚肉・生姜・干しいたけ・さくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・油・ごま油/十勝大豆コロッケ・油/ほうれん草・もやし・ごま	ご飯・えび・酒・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・小麦粉・卵・油・片栗粉/厚揚げ・小松菜・たまごだけ/柿	コッペパン・油・シナモン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・ワイン・鶏がらスープ/あさり・生姜・酒・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・油・ごま油・ごま	ご飯/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・酒/鶏肉・酒・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・油/もみのり・ひじき・酒・水飴
26 味噌バターコーンラーメン きなこポテト バイン缶	27 わかめごはん みそ汁 チキンカツ	28 ごはん さつま汁 さんまの煮付け 磯和え	29 4年生給食なし ロールパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿	30 豚ミックス丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ
ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・酒・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・油・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン/フレンチポテト・油・きなこ/バイン缶	米・大麦・酒・炊きこみわかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・油	ご飯/鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/さんま・生姜・酒・酢/小松菜・もやし・のり	ロールパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/チキンナゲット・油/柿	ご飯・豚肉・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・人参・ごぼう/いわしのカリカリフライ・油