



給食だより

令和8年(2026年)10月30日発行
札幌市立屯田北小学校

札幌のおいしい大集合!「秋の収穫祭」



11月、12月の給食には、札幌で大切に育てられた秋の恵みがたくさん登場します。

北区産「じゃがいも」

6日(金)じゃがいもの味噌汁等

札幌産「ごぼう」

1日(火)ごぼうピラフ



札幌産「玉ねぎ」

3日(木)オニオンチップサラダ等



地域で育った食材を地域でいただく「地産地消」は、新鮮で美味しいだけでなく、私たちが住む街の農業を応援することにもつながります。今が一番おいしい「旬」の味覚を、給食でもご家庭でも味わってみてください。



「魚のよさを知り、おいしく味わおう」

11月18日(水)は「リザーブ給食」を実施します。リザーブには「予約する」という意味があり、子どもたちが事前にメニューを選んで食べる取組です。給食では「かわいいの唐揚げ」に「韓国風ピリカラヤンニョムソース」または「和風さっぱりおろしソース」のどちらかを選んで食べてもらいます。

体にうれしい栄養

体をつくる「たんぱく質」が豊富なのはもちろん、お肉に比べて脂質が控えめなのも魚の魅力です。今回の給食で登場するかわいいの唐揚げは、骨まで残さず食べられるため、カルシウムも効率よく摂ることができます。

「旬」や「色々な料理」を楽しむ

季節の「旬」を感じられ、生・焼き・揚げ・煮るなど多様な調理法で楽しめるのも魚の魅力です。今月の給食でも様々な魚料理が登場しますので、ぜひご家庭の献立の参考にしてみてください!

自分の好みで選ぶ楽しさをきっかけに、魚の美味しさや魅力を感じてもらえたら嬉しいです。

ご家庭でも「どちらのソースを選んだの?」と食卓の話題にさせていただきながら、ぜひ旬の魚料理を楽しんでみてください。

11月よていこんだて



月	火	水	木	金
2 振替休業日 (土曜参観) 	3 文化の日 	4 ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え (小松菜・もやし・ハム) ごはん/鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわし・しょうが・ごま/ハム・小松菜・もやし	5 レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿 レーズンパン/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ほうれん草・コーン・ごま/柿	6  豚すき丼 味噌汁(じゃがいも・わかめ) きびなごの カリカリフライ ごはん・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/きびなごのカリカリフライ

月	火	水	木	金
9 カレーうどん 青のりポテト みかん	10 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	11 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	12 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	13 肉炒め丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 柿 (富士柿)
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまぎたけ・長ねぎ/フレンチポテト・青のり/みかん	胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース/メンチカツ/ハム・人参・きゅうり・コーン	ごはん/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまぎたけ・ごま・にんにく・しょうが・りんご/ぎょうざ/きゅうり・ごま	角食/チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根/ほっけ・卵・ごま/豆乳・きなこ・バター	ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/キャベツ・油揚げ/柿
16 塩ラーメン 大学芋 パイン缶	17 きのこごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 高野豆腐のフライ	18 リザーフ給食 ごはん 芋団子汁 かわいいの唐揚げ (ヤンニョムソースまたはおろしソース) のりとあさりの佃煮	19 豆パン クリームシチュー カレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 洋なし缶	20 和風そぼろごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) さんまスパイス揚げ
ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・しょうが/さつまいも・水あめ・ごま/パイン缶	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たまぎたけ・グリーンピース/厚揚げ・小松菜/凍り豆腐・ごま・卵	ごはん/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かわいいの唐揚げ/にんにく・ごま・大根・しょうが/あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ	豆パン/豚肉・セロリー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/洋なし缶	ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参/大根・油揚げ/さんま・しょうが・にんにく
23 勤労感謝の日 	24 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	25 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの唐揚げ 磯和え (ほうれん草・白菜)	26 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ りんご缶	27 キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース/鶏肉・しょうが/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/カラフトししゃも/ほうれん草・白菜・のり	コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/白花豆コロッケ/りんご缶	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・トマト缶/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま
30 振替休業日 (学習発表会) 	12/1 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	2 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし (小松菜・もやし)	3 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	4 みそカツ丼 (ごはん・とんかつ・みそだれ) すまし汁 (豆腐・わかめ) しょうが和え (小松菜・白菜)
	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン/ぶりカツ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	ごはん/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・干しいたけ・しょうが/ひじき春巻き/小松菜・もやし・系かつお	黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま/みかん	ごはん・豚肉・卵・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ/小松菜・白菜・しょうが

*牛乳は毎日 200ml つきます。

*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*ししゃもは、「カラフトししゃも(カペリン)(子持ち)」を使用します。

*きびなごのカリカリフライは、魚卵が残存している可能性があります。

*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

