



令和 8 年

10 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日		材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		たんぱく質	こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	g		
曜日	こんだてめい 献 立 名	1群 （魚・肉・卵・ 豆・豆製品）	2群 （牛乳・乳製品・ 小魚・海藻）	3群 （緑黄色野菜）	4群 （その他の野菜・果物）	5群 （米・パン・めん ・いも・砂糖）	6群 （油脂）				
1	①小型黒糖パン ②牛乳 ③かご豚の豚菜うどん ④大学芋	③さつま揚げ ③ぶた肉(かご豚)	②牛乳	③にんじん	③キャベツ ③しいたけ ③もやし ③ふかねぎ ③しょうが	①パン ①④さとう ③うどん④水あめ ④さつまいも	③油 ④ごま ④なたね油	小学校 598	24.1		【6・火】 ミンチカツを バーガーパンに はさみ、 ソースをかけて 食べてください。
2	①ごはん ②牛乳 ③厚揚げのチリソース煮 ④アセロラフルーツポンチ	③ぶた肉(かご豚) ③あつあげ ③みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③ふかねぎ③たまねぎ③にんにく ③しょうが③しいたけ③たけのこ③しめじ ④もも④みかん④パイン④りんご ④りんご果汁 ④アセロラ果汁	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぶん	③油 ③ごま油	小学校 685	23.5		
5	①ごはん ②牛乳 ③ニラたまスープ ④回鍋肉風炒め	③かまぼこ ③とうふ ③卵 ④ぶた肉④みそ	②牛乳	③④にんじん ④にら ④ピーマン	③④たまねぎ ③きくらげ ③にんにく ③しょうが ④たけのこ ④キャベツ ④しいたけ	①米 ④さとう	③ごま油 ④ごま	中学校 745	29.2		
6	①バーガーパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④大豆とごぼうのミンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥一食ソース	③ベーコン③白花豆 ③油あげ ④とり肉④ぶた肉 ④大豆	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ ③しめじ ③とうが ③マッシュルーム ④ごぼう ⑤キャベツ	①パン ③さつまいも ④パン粉 ④でんぶん	③油 ④なたね油	小学校 649	25.0		
7	①ごはん ②牛乳 ③豆腐の野菜あん ④手作り鮭ふりかけ	③ぶた肉 ③とうふ ④さけフレーク ④かつお節④卵	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう	③しょうが ③たけのこ ③たまねぎ ③しいたけ ③きくらげ ③しょうが ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でんぶん	③④油 ④ごま	小学校 587	28.3		【9・金】 そぼろ丼の具は ごはんにかけて 食べてください。
8	①コッペパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④カラフル野菜ソテー	③ぶた肉 ③大豆 ③ひよこ豆 ④とり肉	②牛乳 ③チーズ	③にんじん ③えだまめ ③トマト ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③セロリー ④キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	④油	中学校 816	30.8		
9	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④そぼろ丼の具 ☆ ⑤ラ・フランスゼリー	③④とり肉 ③油あげ ④大豆	②牛乳	④にんじん ④えだまめ ④赤ピーマン	③しいたけ ③えのきたけ ③だいこん ③ふかねぎ ④しょうが ④コーン ⑤ラ・フランス果汁⑤洋なしピューレ	①米 ①むぎ ③こんにやく ③さといも③でんぶん ④⑤さとう	④油	小学校 572	31.3		
12	スポーツの日							中学校 703	37.5		
13	①バターパン ②牛乳 ③肉団子入り中華スープ ④小松菜とコーンのソテー	③油あげ ③白花豆 ③とりにく ③ぶた肉 ④ウインナー	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④こまつな ④赤ピーマン	③たまねぎ ③ふかねぎ ③えのきたけ ④コーン ④キャベツ	①パン ③じゃがいも ③でんぶん	③ごま油 ④油	小学校 581	27.0		
14	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③秋の味覚汁 ④タラのエスカベージュ	③とりにく ③油あげ ③大豆 ④タラ	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	③ごぼう ③しいたけ ③しめじ ④たまねぎ ④ズッキーニ ④しょうが	①米 ③さつまいも ③さといも④さとう ④でんぶん	④なたね油	中学校 728	32.8		
15	①コッペパン ②牛乳 ③マカロニのトマトスープ ④照り焼きチキン ⑤添えブロッコリー	③ベーコン ③ひよこ豆 ③大豆 ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう ⑤ブロッコリー	③たまねぎ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④さとう④でんぶん		小学校 661	28.7		
16	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚みそ	③とりにく ③あつあげ ④ぶた肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ	③ごぼう ③れんこん ③たけのこ ③しいたけ ④しょうが ④にら ④グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③こんにやく ④さとう	③油 ④アーモンド ④ごま	小学校 780	33.3		
								中学校 647	32.6		
								小学校 766	36.7		
								中学校 772	32.9		

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、食べ終わった容器類は給食センターが回収します。

★のついたデザート等は業者が学校に直接配送し、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

今日は枕崎産の新米
を使用する日に新米
マークが付きます！



日本の食料自給率
令和7年度
37%
(カロリーベース)



*農林水産省ホームページより
ただし、外国との比較はFAO（国際連合食糧農業機関）
の資料をもとに農林水産省が発表している。

食料自給率とは、国内で消費される食
品が国内の生産でどのくらいまかなえて
いるかを示す指標です。昭和40年度は
73%でした。現在の37%という数値は先
進諸国の中で最低の水準となっています。
他の国では…
カナダ233%、アメリカ115%、フランス
117%、ドイツ82%となっています。

食料自給率アップの取り組み



旬の野菜を選ぼう



地元でとれる食材を食べよう 食べ残しをへらそう





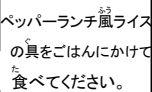
令和 8 年

10 月

こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
			1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
19	・	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④切干大根のごま和え	③ぶた肉 ③大豆 ③みそ ③とうふ	②牛乳	③にんじん ④ピーマン	③にんにく ③しょうが ③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③にら ④切干だいこん ④コーン	①米 ③じゃがいも ③でんぶん ④さとう	③ごま油 ④油 ④ごま	小学校 649	27.0	
20	・	①ドッグパン ②牛乳 ③コーンと卵のスープ ④チリビーンズ ☆⑤ヨーグルト	③ベーコン③卵 ④ぶた肉 ④大豆④レッドキドニー ④マローファットビーズ	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③チンゲンツアイ ④ピーマン ④トマト	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③コーン ④しょうが ④にんにく	①パン ③でんぶん ④じゃがいも ④さとう	④油	小学校 610	29.6	
21	・	①枕崎産麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④レモン風味サラダ	③ぶた肉 ③大豆	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③グリーンピース ④コーン ④レモン果汁 ④キャベツ ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ④さとう	③④油 ④ごま	小学校 650	23.4	
22	・	①バターパン ②牛乳 ③鶏と揚げの中華煮 ④春雨さっぱり和え	③とりにく ③あつあげ	②牛乳	③にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③きくらげ ③たけのこ ③しょうが ③キャベツ ④きゅうり ④コーン ④もやし	①パン ③④さとう ③でんぶん ③じゃがいも	③④ごま油 ④ごま ④はるさめ	小学校 616	29.0	
23	・	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④かつお腹皮のバーベキューソース	③とうふ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③えだまめ	③だいこん ③しめじ ③しいたけ ③深ねぎ ④アップルソース	①パン ③④さとう ④でんぶん ④さつまいも	④なたね油	小学校 646	25.9	【27・火】 材料の中で下線が 引いてある食品は、 タイピーエンに入っ ているミートボールに使 われているものです。
26	・	①枕崎産ゆかりごはん ②牛乳 ③根菜ごま汁 ④キャベツの卵とじ	③油あげ ③みそ ④ベーコン ④卵	②牛乳	①赤しそ ③④にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ	③だいこん ③ごぼう ③しょうが ③深ねぎ ④キャベツ ④切干だいこん	①米 ③さとも ④さとう	③ごま ③ごま油 ④油	小学校 619	23.3	
27	・	①コッペパン ②牛乳 ③タイピーエン ④中華わかめサラダ ⑤リンゴジャム	③ぶた肉③とりにく ③かまぼこ	②牛乳 ④わかめ	③④にんじん	③深ねぎ ③たまねぎ ③しょうが ③もやし ④キャベツ ④きゅうり ④コーン④レモン果汁⑤りんご	①パン ③はるさめ ③パン粉 ③④⑤さとう	③④ごま油	小学校 567	26.2	
28	・	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④さんまのみぞれ煮 ⑤みかんジュース(小のみ)	③とりにく ④さんま	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③深ねぎ ④だいこん ⑤みかん果汁	①米 ③さとも ④でんぶん	③ごま油	小学校 654	25.7	
29	・	①バターパン ②牛乳 ③麦入り野菜スープ ④ポテトのチーズ焼き	③ベーコン ③とりにく	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③④たまねぎ ③コーン ③しめじ	①パン ③むぎ ③じゃがいも ③パン粉 ④小麦粉	④油	小学校 626	27.6	
30	・	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③パンブキンポタージュ ④枕崎牛ベツパーランチ風 ライスの具	③ウインナー ③白花豆 ④ぎゅう肉(枕崎牛) ④みそ	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③にんじん ③かぼちゃ	③④たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④にんにく ④コーン	①米 ④さとう	③④油 ④乳なしマーガリン	小学校 689	28.9	
	金								794	32.9	

地元産の 新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



茶わんの持ち方



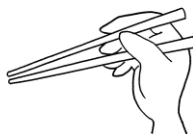
4本の指の上に米底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

はしをじょうずに使って、新米をおいしく食べよう

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているか絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

