2026年10月号

学　校　給　食　だ　よ　り　A

小樽市学校給食センター

※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。

月	火	水	木	金

◆保護者のみなさまへ◆

給食費は、毎月、忘れずに納めてくださるようお願いいたします。
納入が滞りますと、食材の購入に支障をきたします。
給食費の納入は、便利な口座振替をご利用ください。
給食費納入のご相談は、学校または給食センター（電話33－9449）までお願いします。

学校行事、物資納入等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

食べ物の3つのはたらき
主な材料をはたらきにわけて書いています

赤　おもに体をつくる食品
緑　おもに体の調子を整える食品
黄　おもにエネルギー（熱や力）のもとになる食品

学校給食は、栄養のバランスを考えて作られています。いろいろなものを食べて、毎日元気に過ごしましょう。苦手なものも一口は食べてみてね。

学校給食摂取基準

	小学生	中学生
エネルギー（kcal）	650	830
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%	
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%	
カルシウム（mg）	350	450
鉄（mg）	3.0	4.5
ビタミンA（μgRAE）	200	300
ビタミンB1（mg）	0.40	0.50
ビタミンB2（mg）	0.40	0.60
ビタミンC（mg）	25	35

＊小学生は、中学年（3・4年生）の摂取基準を記載しています。

1（木）
ごはん
みそ汁（小松菜・大根・油あげ）
さんまカリッと揚げ　骨に注意
厚焼きたまご
（代替食）ゆでとうきび
牛乳

赤　牛乳　油揚げ　とうふ　さんま　卵
緑　こまつな　大根　長ねぎ　（とうきび）
黄　ごはん　油

	小	中
エネルギー（kcal）	650	757
たん白質（g）	23.7	26.2

2（金）
コッペパン
コーンスープ
ポークビーンズ
だいこんサラダ
りんごジャム　北海道産のコーンペーストを使い、コーンを増し増しにしました！
牛乳

赤　牛乳　生クリーム　ぶた肉　大豆　オーシャンキング　ソフトチキン
緑　コーン　パセリ　玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト　大根
黄　パン　バター　さとう　りんごジャム

	小	中
エネルギー（kcal）	709	828
たん白質（g）	29.5	34.6

5（月）
ごはん
わかめスープ
酢豚風炒め　NEW
マンゴーと杏仁のゼリーミックス　NEW
牛乳

赤　牛乳　とり肉　とうふ　わかめ　ぶた肉
緑　玉ねぎ　にんじん　長ねぎ　ピーマン　黄ピーマン　にんにく
黄　ごはん　ごま油　さとう　マンゴーゼリー　杏仁ゼリー

	小	中
エネルギー（kcal）	654	799
たん白質（g）	22.4	27.1

6（火）
汁なし担々麺
きゅうりともやしのナムル
さつまいもチップス
牛乳　「汁なし担々麺」リニューアルしました♪

赤　牛乳　ぶた肉
緑　にんじん　長ねぎ　玉ねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく　きゅうり　もやし
黄　やきそば　さとう　ごま油　ねりごま　ドレッシング　さつまいもチップス

	小	中
エネルギー（kcal）	688	851
たん白質（g）	31.0	37.9

7（水）
バーガーパン
ABCスープ
チキンカツ
ツナサラダ
スライスチーズ
牛乳

赤　牛乳　ぶた肉　とり肉　ツナフレーク　スライスチーズ
緑　にんじん　玉ねぎ　大根　キャベツ
黄　パン　マカロニ　じゃがいも　油　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	659	764
たん白質（g）	30.7	36.1

8（木）
ごはん
キムチチゲ
うの花コロッケ
きゅうりの塩昆布和え
スティック納豆
牛乳

赤　牛乳　とうふ　ぶた肉　油揚げ　おから　ひじき　昆布　スティック納豆
緑　大根　にんじん　長ねぎ　白菜　にら　ごぼう　玉ねぎ　きゅうり
黄　ごはん　じゃがいも　油　ごま油

	小	中
エネルギー（kcal）	676	803
たん白質（g）	26.3	30.7

9（金）
かぼちゃパン（ねじり）　NEW
白玉スープ　よく噛んで食べてね。
グラタン風煮
ぶどう（4個）　NEW
牛乳

赤　牛乳　ぶた肉　ウインナー　生クリーム　粉チーズ
緑　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　えだまめ　マッシュルーム　ぶどう
黄　パン　白玉もち　マカロニ

	小	中
エネルギー（kcal）	650	770
たん白質（g）	24.6	29.0

12


13（火）
肉うどん
いなりずし　2個
お米のタルト
（代替食）ブルーベリータルト
牛乳　うどんの汁は、塩分が多いので残しましょう。（めんと具は食べてね！）

赤　牛乳　ぶた肉　なると　油揚げ
緑　長ねぎ　こまつな　にんじん
黄　うどん　おわらふ　さとう　いなりずし　お米のタルト　（ブルーベリータルト）

	小	中
エネルギー（kcal）	702	781
たん白質（g）	26.2	30.3

14（水）
ビビンバ
きゅうりとわかめのサラダ
アセロラゼリー
牛乳

赤　牛乳　ぶた肉　わかめ
緑　こまつな　にんじん　もやし　しょうが　にんにく　きゅうり
黄　ごはん　さとう　ごま油　ごま　ドレッシング　アセロラゼリー

	小	中
エネルギー（kcal）	625	758
たん白質（g）	25.9	31.7

15（木）
ごはん
ピリ辛汁
いわしの梅煮　骨に注意
はくさいのなめたけ和え
味付けのり　熊本県産のり使用。熊本応援パッケージつきです。
牛乳

赤　牛乳　とり肉　とうふ　油揚げ　いわし　味付けのり
緑　にんじん　大根　長ねぎ　しょうが　白菜　なめたけ　きゅうり
黄　ごはん　じゃがいも

	小	中
エネルギー（kcal）	657	778
たん白質（g）	27.6	31.0

16（金）
ソフトフランスパン
米粉と豆乳のシチュー　NEW
BBQポーク
グリーンサラダ
牛乳

赤　牛乳　とり肉　豆乳　ぶた肉
緑　玉ねぎ　にんじん　にんにく　キャベツ　大根　グリーンアスパラ
黄　パン　さつまいも　さとう　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	645	791
たん白質（g）	34.0	42.1

19（月）
ごはん
八杯汁　「八杯汁」「みそカツ」愛知県の郷土料理です。　NEW
みそカツ　NEW
ツナマヨサラダ
牛乳　食育の日献立　毎月19日は「食育の日」です。19日の前後は和食献立を提供します。

赤　牛乳　とうふ　ぶた肉　ツナフレーク
緑　にんじん　大根　ごぼう　長ねぎ　にんにく　きゅうり　キャベツ　コーン
黄　ごはん　油　さとう　エッグフリーマヨネーズ

	小	中
エネルギー（kcal）	677	776
たん白質（g）	22.7	24.7

20（火）
ガタタンラーメン　NEW
ポテト（2個）　「ガタタンラーメン」芦別市の郷土料理です。
サキサキチーズ
牛乳　ラーメンの汁は、塩分が多いので残しましょう。（めんと具は食べてね！）　お楽しみポテト♪

赤　牛乳　ぶた肉　なると　卵　サキサキチーズ
緑　白菜　たけのこ　にんじん　きくらげ
黄　ラーメン　ごま油　ポテト　油

	小	中
エネルギー（kcal）	654	788
たん白質（g）	24.5	29.0

21（水）
コッペパン
ポテトスープ
カラフル炒め
ブロッコリーのサラダ
チョコ大豆
牛乳

赤　牛乳　ぶた肉　とり肉
緑　にんじん　玉ねぎ　ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン　ナス　にんにく　ブロッコリー　大根　コーン
黄　パン　じゃがいも　オリーブ油　ドレッシング　チョコ大豆

	小	中
エネルギー（kcal）	681	769
たん白質（g）	28.2	32.6

22（木）
ごはん
スープカレー
コーンバター　NEW
すだちゼリー
牛乳　「スープカレー」いつもと違う食材を入れてみました♪

赤　牛乳　ぶた肉
緑　にんにく　玉ねぎ　にんじん　こまつな　トマト　ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン　ナス　れんこん　コーン
黄　ごはん　バター　すだちゼリー

	小	中
エネルギー（kcal）	651	802
たん白質（g）	22.8	27.8

23（金）
食パン
根菜ポトフ
チキンロイヤル
焼きビーフン
【中】マーマレード＆マーガリン
牛乳

赤　牛乳　ウインナー　とり肉　ぶた肉
緑　玉ねぎ　にんじん　大根　キャベツ　ピーマン　長ねぎ　にんにく　しょうが
黄　パン　じゃがいも　ビーフン　油　ごま油　マーマレード＆マーガリン

	小	中
エネルギー（kcal）	625	751
たん白質（g）	27.3	30.4

26（月）
ごはん
みそちゃんこ汁　骨に注意　NEW
小樽産にしんの天ぷら（甘酢あん）
こまつナムル
牛乳　小樽献立

赤　牛乳　とり肉　とうふ　油揚げ　にしん
緑　大根　白菜　にんじん　しょうが　もやし　こまつな
黄　ごはん　油　さとう　ごま油

	小	中
エネルギー（kcal）	691	810
たん白質（g）	26.4	30.1

27（火）
セルフナポリタン　ハロウィン献立
ハロウィンポテトミックス　NEW
ハロウィンカップケーキ　NEW
牛乳　「ハロウィンポテトミックス」むらさき色のじゃがいもとオレンジ色のさつまいもの彩りポテトです！　めんとナポリタンの具を混ぜて食べてね。

赤　牛乳　ウインナー
緑　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　しょうが　にんにく
黄　スパゲティ　さとう　むらさきポテト　オレンジさつまいも　ハロウィンカップケーキ

	小	中
エネルギー（kcal）	637	768
たん白質（g）	17.2	20.3

28（水）
ハヤシライス
カニカマのサラダ
青のり小魚
牛乳

赤　牛乳　ぶた肉　オーシャンキング　青のり小魚
緑　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　大根
黄　ごはん　じゃがいも

	小	中
エネルギー（kcal）	636	780
たん白質（g）	22.3	25.9

29（木）
五目チャーハン
白菜のスープ
肉だんご（みそ味）　小2個　中3個
ピリ辛きゅうり
牛乳

赤　牛乳　とり肉　ぶた肉
緑　白菜　にんじん　玉ねぎ　きゅうり
黄　ごはん　さとう　ごま油

	小	中
エネルギー（kcal）	679	875
たん白質（g）	24.6	31.3

30（金）
コッペパン
トマトラビオリスープ
えびカツ
スパゲティサラダ
牛乳

赤　牛乳　ウインナー　ぶた肉　えび　ハム
緑　玉ねぎ　ブロッコリー　にんじん　トマト　きゅうり
黄　パン　じゃがいも　さとう　油　スパゲティ　エッグフリーマヨネーズ

	小	中
エネルギー（kcal）	706	805
たん白質（g）	25.4	30.1

「味覚の秋」がやって来た！

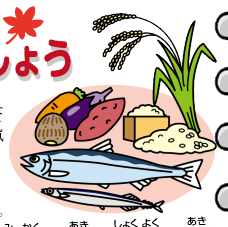
五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。

食事に集中して よく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。





いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



☆お知らせ☆

2学期より、小樽市学校給食センター公式のインスタグラムを開設しました！学校給食に対する理解を深めてもらいたいことから、日々の献立写真や調理の様子、食育など給食に関する情報を発信しております。ぜひ、フォロー＆いいね♡よろしくお願いいたします！

なお、引き続き小樽市のホームページにも掲載を行っておりますのでご覧ください。



アカウント名：【公式】小樽市学校給食センター
ユーザーネーム：otaru_gakkou_kyusyoku

OTARU_GAKKOU_KYUSYOKU

～10月「生の果物」の提供について～

10月9日（金）にぶどうを提供します！

昨年は、余市産の「ナイアガラ」を使用しましたが、今年は、後志産の「旅路」をひとり4粒に増やして提供する予定です！

「旅路」はかつて「紅塩谷」とよばれ自生・栽培されており、小樽市塩谷地区が発祥のぶどうです。現在は余市町や仁木町で主に栽培されています。　※天候や収穫量等によっては変更となる可能性があります。

産地や品種に関する詳しい内容は給食メモを発行しますのでご覧ください。
（後日小樽市のホームページにも掲載します）

～保護者のみなさまへ～
小樽市では子育て世帯への支援として、小学校については、令和８年度より国の抜本的な負担軽減事業により、
１人当たり月額4766円を補助し、実際の保護者負担は月当たり小学校低学年1000円、高学年1100円となります。
中学校については、昨年度に引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、
令和８年度の学校給食費を値上げすることなく給食を提供いたします。（中学生１・２年1970円、３年生1910円を補助）