

2026年

10月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

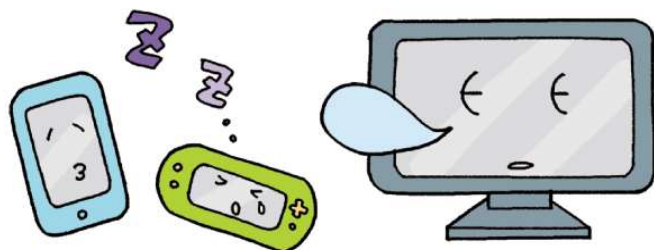
月	火	水	木	金
あき 秋は、さかな 魚 も あぶら 脂 がのっておいしいです。 こんげつ 今月は、さば 鯖・さけ 鮭をつか 使ったメニューがあります。 13日は、にち 背割りコッペパンに、せわ ウィンナーソーテを挟んで食 ばさ た べてもおいしいです。 ※今月は、こんげつ 1学年のみなさんが、がくねん 選んだセレクトメニューあります。				
5日 ①ご飯②みそ汁 ③鶏の照り焼き ④ゴマネーズサラダ ⑤牛乳	6日 ①炒めナムル丼 ②五目スープ ③カリポリサラダ ④牛乳	7日 ①ご飯②みそ汁 ③鯖の竜田揚げ ④友禅和え ⑤牛乳	8日 1学年セレクトメニュー ①ごまみそうどん ②のり和え ③リンゴのケーキ ④牛乳	9日 ①あさりのカリッとピラフ ②きのこスープ ③ミックスサラダ ④牛乳
13日 ①背割りコッペパン ②青菜のミルクスープ ③ウィンナーソーテ④レモン和え ⑤バナナ⑥牛乳	14日 ①山菜ご飯 ②石狩汁 ③切り干し大根のオイマヨサラダ ④牛乳 1学年セレクトメニュー	15日 ①ご飯②みそ汁 ③豚肉の南部焼き ④五色なます ⑤牛乳	16日 ①かに玉丼 ②青梗菜のスープ ③もやしのひじき和え ④牛乳	
19日 ①ご飯②みそ汁 ③ホイコーロー ④レンコンサラダ ⑤牛乳	20日 ①ご飯②みそ汁 ③なすのはさみ揚げ ④キャベツとイカのサラダ ⑤牛乳	21日 ①ビーンズピラフ ②白菜スープ ③ミモザサラダ ④牛乳	22日 1学年セレクトメニュー ①きのこのクリームパスタ ②コールスロー ③柿 ④牛乳	23日 ①さつま芋ご飯 ②臭だくさんみそ汁 ③手作りナゲット ④牛乳
26日 ①ご飯②沢煮椀 ③魚のみそマヨネーズ焼き ④辛子と和え ⑤牛乳	27日 ①黒コッペパン②野菜スープ ③ゴマザンギ ④イタリアンサラダ ⑤オレンジ⑥牛乳	28日 ①木の葉丼 ②みそ汁 ③ポテトサラダ ④牛乳	29日 ①ご飯②のり佃煮③みそ汁 ④キャベツと豆腐の重ね蒸し ⑤バンバンジーサラダ ⑥牛乳	30日 ①ハロウィンカレー ②福神漬③サウザンサラダ ④ハロウィンデザート ⑤牛乳



10月10日は
目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

10月15日は

世界手洗いの日



10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



風邪や感染症防止のために
石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

10月に入ると、一気に秋深くなってきます。朝夕の気温もかなり低くなってきましたので風邪をひかないよう、体調に気をつけてくださいね。今月の給食でも、秋の味覚がたくさん登場します。しっかり食べて、元気に秋を楽しみましょう。

～ 今月の給食のポイント ～

1学年のみなさんに、秋らしい献立（主食・汁物・デザート）の中から3品選んでもらいました。



リンゴのケーキ
29票



きのこのクリームパスタ
26票



いし かり しる
汁
24票

じゃが芋の団子汁 16票
秋の炊き込みご飯 13票
かぼちゃ 南瓜のケーキ 12票

でした。
1位～3位のメニューが
登場します。

さつまいも



北海道でも、近年は、温暖化の影響もあり、栽培地域が広がって、おいしいさつま芋が収穫されています。

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



木の葉丼とは？



たまごどんの一種で、薄く切ったカマボコや椎茸を用い、彩りに三つ葉やネギを加えるのが特徴です。給食では、竹輪を使います。斜めに切った竹輪の切り口が、木の葉に見えませんか？

31日は、ハロウィンです。給食では、30日の給食をハロウィン風にしました。

ハロウィンカレーは、南瓜を使ったカレーライスに、南瓜型のハンバーグをトッピングして食べてもらいます。デザートは、ハロウィンをイメージしたオレンジ（みかん果汁）と紫色（ぶどう果汁）を重ねた2層のゼリーです。どうぞ、お楽しみに～♪

