

11月 きゅうしょくだより



札幌市立あいの里西小学校 令和7年(2025年)11月4日発行 No. 8

よていこんだて(11/4~11/28)

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ソフトラーメン カレーラーメン ごまポテト くだもの	5 ごもくごはん みそしる ぶりのなんふあげ	6 ごはん とうふのちゅうかに ひじきいりぎょうざ しょうがあえ	7 レーズパン ポーククリームシチュー こまつなとコーンのサラダ くだもの かむかむメニュー
	★豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・油・もやし・白菜・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・小麦粉・カレー粉・カレールー(小麦)・しょうゆ・ソース・みそ・塩・こしょう・トマトピューレ・りんご・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布★じゃがいも・揚げ油・すりごま・砂糖・塩★梨(予定)	★胚芽精米・大麦・塩・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・油・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・手巻きのり(4枚入り)★じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・みそ・むろあじ・昆布★ぶり・しょうゆ・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・ごま・揚げ油	★豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・油・しょうゆ・砂糖・酒・塩・こしょう・ごま油・でん粉★冷凍ひじき入りぎょうざ(小麦)・揚げ油★ほうれん草・もやし・しょうが・しょうゆ・酒	★豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・塩・こしょう・ワイン・鶏がらスープ★小松菜・コーン・ごま・油・砂糖・酢・しょうゆ★りんご(予定) 
10 ごはん みそかつどん すましじる おひたし	11 ソフトうどん ほうとうふううどん きなこポテト くだもの	12 ツナライス メンチカツ もやしのごまサラダ	13 ごはん にくいためどん みそしる いわしのカリカリフライ	14 ロールパン ポテトグラタン こまつなサラダ くだもの
★豚肉・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ごま油・ごま★豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・酒・塩・宗田かつお・むろあじ・昆布★小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ	★鶏肉・酒・油揚げ・つと・かぼちゃ・白菜・大根・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・みそ・しょうゆ・みりん・むろあじ・昆布★じゃがいも・揚げ油・きなこ・砂糖・塩★梨(予定) ほうとうは、山梨県の郷土料理です。	★胚芽精米・大麦・酒・塩・焼き豆腐・ツナ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・油・しょうゆ・砂糖・みりん★冷凍レバー入りメンチカツ(小麦)・揚げ油★小松菜・もやし・コーン・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・みそ・酒・トウバンジャン・すりごま	★豚肉・メンマ・にんじん・油・もやし・ほうれん草・しょうゆ・みりん・玉ねぎ・りんご・ソース・砂糖・しょうが・にんにく・トウバンジャン・でん粉・ごま油・ごま★キャベツ・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布★冷凍いわしのカリカリフライ・揚げ油	★ベーコン・じゃがいも・にんじん・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・塩・鶏がらスープ・パン粉・パセリ★ハム・緑豆春雨・ひじき・しょうゆ・砂糖・小松菜・酢・ごま油・洋がらし★柿(予定)
17 ごはん いしかりなべ ぶたにくのごまあげ のりのつくだに	18 ソフトうどん きつねうどん ポテトフリッター くだもの	19 やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ くだもの	20 ごはん スープカレー ヨーグルトあえ	21 よこわりパンズ イタリアンスープ フィッシュバーガー +スライスチーズ オレンジゼリー
★鮭ダイス・塩・酒・豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・みそ・みりん・さんしょう・むろあじ・宗田かつお・昆布★豚肉・しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく・ごま・小麦粉・でん粉・ごま・揚げ油★もみのり・ひじき・しょうゆ・酒・みりん・砂糖・水あめ	★油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・酢・とうがらし・むろあじ・昆布★じゃがいも・砂糖・塩・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・揚げ油★柿(予定)	★胚芽精米・大麦・豚肉・油・長ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・みりん・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ごま油・塩・こしょう★冷凍白花生コロッケ(乳・小麦)・揚げ油★黄桃缶(予定)	★鶏肉・にんにく・オリーブ油・じゃがいも・かぼちゃ・揚げ油・いんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・油・カレー粉・トマト水煮・しょうゆ・塩・チリパウダー・鶏がら・煮干し・昆布・ガラムマサラ★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	★ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・しょうゆ・塩・こしょう・鶏がらスープ・鶏がら★冷凍鯛路産たらフライ(小麦)・揚げ油・ケチャップ・ソース・砂糖・洋がらし・ワイン★スライスチーズ(乳)★オレンジジュース・砂糖・粉寒天・みかん缶

石狩鍋は、北海道の郷土料理です。鮭とたっぷりの野菜を味噌で煮込んだ鍋料理です。

24	25	26	27 ごはん	28 ロールパン
振替休日	こまつなピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ゆであげ カレーソースパゲティ コールスローサラダ くだもの	みそきのこじる さんまのかば焼き くだもの	チキンクリームシチュー ①かぼちゃチップサラダ ②ごぼうチップサラダ くだもの セレクト給食
	★胚芽精米・大麦・バター・塩・ワイン・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・こしょう・小松菜・しょうゆ★冷凍チキンナゲット(小麦)・揚げ油★みかん缶・パイ缶・黄桃缶・りんご缶・洋梨缶・砂糖	★スパゲティ・オリーブ油・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレールー(小麦)・ケチャップ・デミグラスソース(小麦)・ソース・しょうゆ・塩・鶏がらスープ★キャベツ・にんじん・コーン・酢・油・砂糖・塩・こしょう・洋がらし★パン缶(予定)	★ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・みそ・酒・むろあじ・昆布★さんま・でん粉・小麦粉・揚げ油・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・しょうが・ごま★りんご(予定)	★鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・塩・こしょう・ワイン・鶏がらスープ★①かぼちゃ・揚げ油②ごぼう・揚げ油(サラダは共通)にんじん・キャベツ・きゅうり・酢・砂糖・しょうゆ・塩・こしょう・ごま★みかん(予定)

☆材料は主なものを載せています。 ☆牛乳は、毎日つきます。(200cc)

☆海産物全般に、小さなかに・えびなどが混入している場合があります。

☆果物は、予定しているものを入れてあります。

◆◆11月8日は、「いい歯の日」です◆◆

7日の給食は、かみごたえのある食材(レーズン・豚肉・小松菜・コーン・りんご)を使った献立を実施します。

<かみごたえのある食材>

食物繊維の多いもの ……野菜・山菜・海そう・きのこ・豆・皮つきの果物

弾力のあるもの ……火を通した肉やシーフード・こんにゃく

乾燥したもの ……フランスパン・切り干し大根・干した魚・ナッツ・ドライフルーツ



11月28日実施!

セレクト給食

「体の調子を整える食べ物(野菜の栄養)」について知ろう」というテーマで行います。サラダの上にかけるトッピングを選びます。

① かぼちゃチップ(素揚げ)

② ごぼうチップ(素揚げ)

どちらかを必ずかけます。(どちらも食べたい人は、両方かけてもよいです。)

*プリントを11月28日に、家に持ち帰りますのでご覧ください。

さんまのかば焼き

《材料》 (4人分)		《作り方》	
さんま	260g (2尾)	①	さんまは、三枚おろしにして、身を4つに分ける。(1人2枚)
小麦粉	大さじ1	②	①のさんまに、小麦粉とでん粉をつけて揚げる。
でん粉	大さじ1	③	しょうがはすりおろしておく。
揚げ油		④	小鍋にAを入れ加熱し、適量の水でといたでん粉を入れとろみをつける。
しょうゆ	大さじ1	⑤	揚げたさんまに、④のたれをかける。
砂糖	大さじ1		
酒	小さじ1		
A みりん	小さじ1		
しょうが	少々(小さじ1/2)		
白いりごま	小さじ2/3		
でん粉	小さじ1/2		
水	大さじ4		



たれの量を増やして、かば焼き丼にするのもおすすめです。