



令和7年(2025年)10月28日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

11月の給食だより



寒さが身にしみる季節となりました。
かぜ予防のためにも、毎日の食事をバランス
よく食べるよう心がけましょう。



11月8日は「いい歯の日」です ～よくかんで食べましょう～

かむ効果は・・・

1. 肥満予防
2. 虫歯を防ぐ
3. 消化吸収をよくする
4. 脳を活発にして、記憶力をアップ!!



かたいものを食べていますか？

たとえば、人参・きゅうり・セロリなどのスティック野菜。骨ごと食べられる小魚。根菜類や豆類など。

今月は良い歯の日もあるので、よくかむことを意識して食事をしてみましょう。

札幌伝統野菜『札幌白ごぼう』が14日の給食に登場します！



札幌白ごぼうは、
やわらかくて香りが
よいのが特徴です。

「札幌白ごぼう」は、清田区の有明地区と北区の篠路地区で作られている伝統野菜です。現在、札幌市内でこの白ごぼうを栽培している農家は2件しかありません。その貴重な札幌白ごぼうをピラフにして食べたいと思います。

今月の

食べよう！



ニッポン!!

28日(金) 香川県『いりこめし』

いりことよばれる煮干しを使った炊き込みごはんです。
瀬戸内海では、いりことなるカタクチイワシの漁が盛んで、
とくに香川県西部はいりこの産地として知られています。

香川県では、季節を問わず食べられている炊き込みごはんです。



11月 予定献立

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	ツイストパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ パイン缶	ごはん みそおでん(うずら卵入り) いわしパ 厚揚げ のりの佃煮	きつねうどん チーズポテト ミニトマト	ひじきごはん みそ汁 サケフライ
	■ベーコン・南瓜・玉葱・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・きゃべつ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・ごま	■ちくわ・ひじき入りがんも・うずら卵・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布・砂糖・醤油・酒・味噌・みりん風調味料■いわし・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・油■のり・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・砂糖・水あめ	■うどん・油揚げ・醤油・砂糖・みりん風調味料・つと・しいたけ・長葱・たまご・ほうれん草・酒・酢■じゃがいも・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	■胚芽精米・大麦・酒・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん風調味料■じゃがいも・玉葱・わかめ・みそ■鮭・パン粉・小麦粉・大豆・てん粉・油
10	11	12	13	14
鶏ミックス丼 みそ汁 りんご	黒コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	チキンカレー 野菜のしょう油漬け	塩ラーメン 大学芋 柿	札幌白ごぼうピラフ ホッケフライ 黄桃缶
■ごはん・鶏肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・人参・玉葱・たけのこ・しいたけ・ピーマン・ごま・砂糖・みりん風調味料■高野豆腐・小松菜・味噌	■とうもろこし・ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■白花豆・じゃがいも・バター・砂糖・パン粉・小麦粉・てん粉・大豆・油■ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・酒・トウバンジャン・ごま	■ごはん・鶏肉・じゃがいも・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■大根・きゅうり・人参・醤油・みりん風調味料・砂糖・水あめ・酢	■ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん風調味料・油・メンマ・つと・もやし・人参・玉葱・白菜・長葱・ほうれん草・わかめ・酒■さつまいも・油・水あめ・砂糖・醤油・酢・ごま	■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・とうもろこし・パセリ・油・醤油■ホッケ・酒・小麦粉・卵・パン粉・油
17 信濃小 振替休業日	18	19	20	21
ごはん 石狩鍋 ザンギ おひたし	ロールパン ポテトグラタン ほうれん草と コーンのサラダ パイン缶	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ 磯あえ	パスタシーフードトマトソース 青のりポテト	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ
■鮭・酒・豆腐・きゃべつ・人参・玉葱・つきこんにゃく・しめじ・長葱・味噌・みりん・さんしょう■鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・片栗粉・油■ほうれん草・白菜・ごま・醤油	■ベーコン・玉葱・じゃがいも・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・パセリ■ほうれん草・とうもろこし・ごま・油・砂糖・酢・醤油	■豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オイスターソース・酒・みりん風調味料・片栗粉・きゃべつ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長葱・でん粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉・油■ほうれん草・白菜・のり・醤油	■パスタ・ベーコン・エビ・イカ・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油・青のり	■胚芽精米・大麦・醤油・酒・油・豚肉・油・長葱・生姜・にんにく・みりん風調味料・人参・玉葱・とうもろこし・しいたけ・グリーンピース・ごま油■南瓜・パン粉・じゃがいも・玉葱・油・脱脂粉乳・パン粉・米粉・砂糖・小麦粉■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト
24	25	26	27	28 食べよう!ニッポン!!
勤労感謝の日の 振替休日	角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム	肉いため丼 みそ汁 黄桃缶	カレーうどん フレンチポテト みかん	いりこめし(香川県) レバー入りメンチカツ ごまあえ
	■チキンウインナー・ベーコン・きゃべつ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・醤油■たら・パン粉・大豆・でん粉・小麦粉・ライ麦・油■豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・バター	■ごはん・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・醤油・みりん風調味料・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま■きゃべつ・油揚げ・味噌	■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・人参・玉葱・たけのこ・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・たまご・たけ・長葱・小麦粉・油・醤油・砂糖・みりん風調味料・カレーパウダー■じゃがいも・油	■胚芽精米・大麦・酒・かたくちいわし煮干し・油揚げ・人参・ごぼう・枝豆・醤油・砂糖・みりん風調味料■牛肉・玉葱・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・でん粉・大豆・醤油・ケチャップ・パン粉・小麦粉・油■小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油

- ★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★献立名の下は、使用食材の一部です。
- ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。
- ★牛乳(200ml)は毎日つきます。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

和食は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようにという願いを込めて、11月24日を『いい日本食の日』として和食文化会議で認定されました。給食では、今月もいろいろな和食を取り入れています。

