



令和8年10月30日(金)
札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

北海道をまるごと食べよう週間



11月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思っています。

11月9日(月) 室蘭カレーラーメン

カレーラーメンは、約60年前に室蘭で生まれた料理です。室蘭市内のラーメン店の約6割が看板メニューとしてカレーラーメンを取り入れ、広く市民に親しまれています。昨年の10月にも給食で出したのですが、その時も子どもたちにとっても好評でした。

11月10日(火) 芽室コーンチャーハン

芽室町は、「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町で、人口は1万8千人ほどです。代表的な農作物にとうもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。このとうもろこしを使ったご当地メニューとして「芽室コーンチャーハン」が考えられました。



11月11日(水) 釧路ザンたれ

皆さんがよく知っている「ザンギ」は、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親まれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。今回はごはんの上にのせて、ザンたれ丼にします。

11月12日(木) 鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では野生の数が増えすぎたことによる農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。



11月13日(金) 芋団子汁

芋団子汁は、北海道の郷土料理です。北海道の涼しい気候を利用したじゃが芋栽培が盛んだったため、よく作られていました。給食ではじゃが芋を茹でてつぶし、でんぷんを入れてよくこねて棒状にし、包丁で輪切りにして汁に入れます。汁にもとろみがつき、体が温まる料理です。

11月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
きつねうどん 大学芋 パイン缶詰	文化の日	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ししゃものから揚げ 磯和え	コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ りんご	和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) いわしのかばやき開き
油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・ たもぎ茸・ほうれん草/さつま 芋・水あめ・ごま		豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・人 参・大豆水煮・切干大根・さやい んげん・干椎茸・生姜/カラフトし しゃも/ほうれん草・白菜・もみ のり	ホールコーン・クリームコーン・ ベーコン・人参・玉ねぎ・パセリ・ 牛乳・豆乳・バター・スキムミル ク・チーズ/白花豆コロッケ(白 花豆・じゃが芋・バター)	鶏ひき肉・焼豆腐・ごぼう・人参・ 切干大根・干椎茸・ひじき・生 姜・ごま/大根・油揚げ/まいわ し・生姜・ごま
11/9	11/10	11/11	11/12	11/13

北海道をまるごと食べよう週間



(詳しくは表面をご覧ください)

室蘭カレーラーメン 青のりポテト 洋なし缶	芽室コーンチャーハン 揚げハンバーグ フルーツミックス	ザンタレ丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) たたききゅうり	背割コッペ 鹿肉のチリコンカン コーンフライ 柿	ご飯 納豆+手巻きのり 芋団子汁 みかん
豚肉・メンマ・もやし・白菜・人 参・玉ねぎ・生姜・にんにく・ほう れん草・長ねぎ・わかめ・トマト ピューレ・りんご/フレンチポテ ト・青のり	米・麦・ホールコーン・豚肉・人参・ 玉ねぎ・干椎茸・長ねぎ・生姜・に んにく・バター/ハンバーグ(豚ひ き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ)/果物缶 (みかん・パイ・黄桃・洋梨・りん ご)	鶏むね肉・生姜・にんにく・小ね ぎ/キャベツ・油揚げ/きゅうり・ ごま油・ごま	鹿ひき肉・豚ひき肉・インゲン 豆・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト ピューレ/コーンフライ(ホール コーン・牛乳・スキムミルク)	鶏肉・じゃが芋・人参・大根・ごぼ う・長ねぎ
11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
学習発表会 振替休業日	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	ご飯 けんちん汁 味噌味 さんまスパイス揚げ からし和え	豆パン クリームシチューカレー風味 大根とツナのサラダ 柿	豚すき丼 味噌汁(じゃがいも・わかめ) かわいい唐揚げ (+バーベキューソース)
	米・麦・ツナ水煮・焼豆腐・人参・ ごぼう・干椎茸/メンチカツ(豚 ひき肉・玉ねぎ)/ハム・人参・ きゅうり・ホールコーン・ごま油	鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大 根・ごぼう・長ねぎ/さんま・生 姜・にんにく/ハム・小松菜・もや し	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セ ロリ・パセリ・牛乳・豆乳・バ ター・スキムミルク・チーズ/大 根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ご ま・ごま油	豚肉・白滝・玉ねぎ・ほうれん草・ たけのこ・たもぎ茸/じゃが芋・ わかめ・長ねぎ/かわいい唐揚げ (道産黒がれい)玉ねぎ・生姜・ にんにく
11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
勤労感謝の日	ビビンバ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 みかん	角食 きなこクリーム ポトフ ほっけのごまフライ	キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	米・麦・豚ひき肉・焼豆腐・メン マ・人参・小松菜・もやし・長ね ぎ・生姜・にんにく・ごま・ごま油 /かぼちゃフライ(かぼちゃ・チー ズ・牛乳)	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長 ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイ スターソース/春巻(豚肉・たけ のこ・人参・ひじき)	きなこ・豆乳・バター/チキンウィ ンナ・ベーコン・キャベツ・じゃが 芋・人参・大根・さやいんげん/ ほっけ・鶏卵・ごま	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・ 生姜・にんにく・大豆水煮・パセ リ・レーズン・トマト缶/あさり・ 生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ ごま油・ごま
11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
ゆであげシーフードトマトソース ごまポテト	ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 小松菜とベーコンのサラダ	ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ りんご	黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	味噌かつ丼 すまし汁(豆腐・わかめ) しょうが和え
ベーコン・エビ・イカ・あさり・玉 ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パ セリ・トマト缶/冷凍フレンチポテ ト・ごま	米・麦・ベーコン・ごぼう・玉ね ぎ・人参・ホールコーン・にんに く・パセリ/ブリカツ(ぶり)/ベー コン・小松菜・もやし・ごま	豚肉・焼豆腐・白滝・玉ねぎ・白 菜・長ねぎ・たもぎ茸・にんにく・ 生姜・りんご・ごま・ごま油/ぎょ うざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ)	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パ セリ・牛乳・豆乳・バター・スキム ミルク・チーズ/玉ねぎ・ハム・ キャベツ・きゅうり・ホールコー ン・ごま	豚肉・鶏卵・ごま油・ごま/豆腐・ わかめ・干椎茸・長ねぎ/小松 菜・白菜・生姜