

# 11月 給食だよ!

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立藤野中学校



## 予 定 献 立

牛乳200mlは、毎日つきます。

| 月                                                                                                                                                  | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                                                    | 木                                                                                                                                                    | 金                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                  | 5                                                                                                                                    | 6 北海道を食べよう!                                                                                                                                          | 7                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                    | コーンピラフ<br>高野豆腐のフライ<br>りんご                                                                                          | ごはん<br>石狩鍋<br>ごまザンギ<br>のりの佃煮                                                                                                         | ロールパン<br>ボルシチ<br>白身魚のハーブ焼き<br>柿<br>                                                                                                                  | ごはん<br>ローペンタン<br>十勝大豆コロッケ<br>ごま和え                                                                                              |
|                                                                                                                                                    | 胚芽米、大麦、バター、<br>ベーコン、玉ねぎ、人<br>参、コーン、マッシュル<br>ーム、パセリ/高野豆<br>腐、小麦粉、ごま、卵、パ<br>ン粉/りんご                                   | 白飯/鮭ダイス、豆腐、キ<br>ャベツ、人参、玉ねぎ、こ<br>んにゃく、しめじ、長ねぎ<br>/鶏肉、しょうが、にんに<br>く、卵、片栗粉、ごま/も<br>みのり、ひじき、水あめ<br>                                      | ロールパン/ベーコン、ポ<br>ークウインナー、じゃがい<br>も、人参、玉ねぎ、キャベ<br>ツ、ピーツ、セロリ、にんに<br>く、パセリ、トマト缶、デミ<br>グラスソース(牛肉エキ<br>ス入り)/真だら、にんに<br>く、パン粉、粉チーズ、パ<br>セリ/柿                | 白飯/豚肉、しょうが、片<br>栗粉、人参、白菜、干し<br>椎茸、たけのこ、ほうれ<br>ん草、長ねぎ/じゃがい<br>も、大豆、玉ねぎ、パン<br>粉、小麦粉、とうもろこし<br>澱粉/小松菜、もやし、す<br>りごま                |
| 10                                                                                                                                                 | 11                                                                                                                 | 12                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                   | 14                                                                                                                             |
| たぬきうどん<br>チーズポテト<br>温州みかんゼリー<br>                                                                                                                   | 焼豚チャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>黄桃缶                                                                                         | ごはん<br>豆腐のオイスターソース煮<br>ひじき入りぎょうざ<br>おひたし                                                                                             | チーズメンチカツバーガー<br>横割りバンズ<br>メンチカツ<br>スライスチーズ<br>あさりのチャウダー<br>大根サラダ                                                                                     | チキンカレーライス<br>野菜の醤油漬け<br>                                                                                                       |
| ソフト麺、あさり、桜え<br>び、かたくちいわし煮干<br>し、人参、春菊、ごぼう、<br>切り干し大根、ひじき、<br>小麦粉、卵、鶏肉、つと、<br>小松菜、長ねぎ、たもぎ<br>たけ、干し椎茸/じゃがい<br>も、バター、チーズ、<br>牛乳、スキムミルク/み<br>かん果汁、ゲル化剤 | 胚芽米、大麦、豚肉、長<br>ねぎ、しょうが、にんに<br>く、人参、玉ねぎ、コー<br>ン、干し椎茸、グリーンピ<br>ース/かぼちゃ、パン粉、<br>マッシュポテト、玉ねぎ、<br>スキムミルク、米粉、小<br>麦粉/黄桃缶 | 白飯/豆腐、豚肉、ピー<br>マン、長ねぎ、人参、たけ<br>のこ、しょうが、にんに<br>く、片栗粉/キャベツ、豚<br>肉、鶏肉、ひじき、長ね<br>ぎ、しょうが、椎茸、片栗<br>粉、ホタテエキス、かき<br>エキス、小麦粉/小松<br>菜、もやし、糸かつお | 横割りバンズ/豚挽肉、パ<br>ン粉、玉ねぎ、小麦粉、大<br>豆たんぱく、片栗粉/スラ<br>イスチーズ/あさり、ベー<br>コン、じゃがいも、玉ね<br>ぎ、人参、パセリ、小麦<br>粉、バター、牛乳、豆乳、<br>スキムミルク、チーズ/大<br>根、まぐろ水煮、きゅうり、<br>人参、ごま | 白飯、鶏肉、じゃがいも、<br>人参、玉ねぎ、セロリ、り<br>んご、しょうが、にんに<br>く、グリーンピース、小麦粉<br>/大根、きゅうり、人参、水<br>あめ                                            |
| 17                                                                                                                                                 | 18                                                                                                                 | 19 1年生校外学習<br>給食試食会                                                                                                                  | 20                                                                                                                                                   | 21                                                                                                                             |
| 塩ラーメン<br>大学芋<br>柿<br>                                                                                                                              | ごぼうピラフ<br>さんまごまフライ<br>中華サラダ                                                                                        | 鶏ミックス丼<br>味噌汁<br>りんご<br>                                                                                                             | 黒コッペパン<br>ポテトグラタン<br>厚揚げサラダ<br>ベビーパイン缶                                                                                                               | ごはん<br>マーボー豆腐<br>野菜春巻<br>ナムル                                                                                                   |
| ソフトラーメン、豚肉、し<br>ょうが、にんにく、メン<br>マ、もやし、人参、玉ね<br>ぎ、白菜、長ねぎ、ほう<br>れん草、わかめ、ごま/<br>さつまいも、水あめ、ご<br>ま/柿                                                     | 胚芽米、大麦、バター、<br>ベーコン、ごぼう、玉ね<br>ぎ、人参、にんにく、コー<br>ン、パセリ/さんま、しょう<br>が、小麦粉、卵、ごま、パ<br>ン粉/ハム、緑豆春雨、<br>きゅうり、もやし、人参、<br>ごま   | 白飯、鶏肉、しょうが、小<br>麦粉、片栗粉、厚揚げ、<br>人参、玉ねぎ、たけのこ、<br>干し椎茸、ピーマン、ごま<br>/高野豆腐、わかめ、長<br>ねぎ/りんご                                                 | 黒コッペパン/ベーコン、<br>玉ねぎ、じゃがいも、人<br>参、小麦粉、バター、チー<br>ズ、スキムミルク、牛乳、<br>豆乳、パン粉、粉チーズ、<br>パセリ/厚揚げ、しょうが、<br>片栗粉、小麦粉、キャベ<br>ツ、きゅうり、人参、ごま/<br>ベビーパイン缶              | 白飯/豆腐、豚挽肉、し<br>ょうが、にんにく、人参、長<br>ねぎ、干し椎茸、片栗粉<br>/キャベツ、ひじき、豚<br>肉、春雨、玉ねぎ、人参、<br>片栗粉、春巻ミックス<br>粉、小麦粉、水あめ/ハ<br>ム、小松菜、もやし、人<br>参、ごま |

| 24                                                                                                  | 25                                                                                                                | 26                                                                     | 27                                                                | 28                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <div>★振替休日★</div>  | ビビンバ<br>えびバーグ<br>(バーベキューソース味)<br>フルーツ白玉                                                                           | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>カレイから揚げ<br>しょうが和え                                 | きなこ揚げパン<br>イタリアンスープ<br>ほうれん草とコーンの<br>サラダ                          | 肉炒め丼<br>味噌汁<br>さつまいもの天ぷら                                           |
|                                                                                                     | 胚芽米、大麦、豚挽肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま、長ねぎ/えび、たらすり身、玉ねぎ、片栗粉、卵白、はちみつ、しょうが、にんにく/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん) 白玉もち | 白飯/豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干し椎茸、しょうが/かかれい、片栗粉/ほうれん草、もやし、しょうが | ソフトフランス、きなこ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ/ハム、ほうれん草、コーン、ごま | 白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま/大根、油揚げ/さつまいも、小麦粉、卵 |

☆野菜や果物は、入荷状況により変更になる場合があります。

☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。

☆使用材料は、調味料等は記載しておりません。詳しい原材料を知りたい方は、藤野中学校栄養教諭まで御連絡ください。

☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。

## しっかり食べて、丈夫な歯をつくろう！

11月8日は「いい歯の日」です。80歳になっても20本以上の歯を保つ「8020（ハチマルニイマル）運動」の一環として定められました。歯の健康は全身の健康に大きく影響します。子どもの頃から正しい食習慣を身につけていくことが、将来の健康に繋がります。

給食では、カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、小松菜、豆腐などの大豆製品を使用しています。



よく噛んで  
食べましょう。

カルシウムを  
摂りましょう。

甘いお菓子やジュースは控えめにしましょう。特に寝前の飲食はやめましょう。

カルシウムたっぷり給食メニュー！

### 小魚の佃煮(5人分)

常備菜にもおすすめです！

#### 【材料】

いりこ・・・30g  
刻み昆布（もどしたもの）20g  
醤油・・・小さじ1.5 砂糖・・・小さじ2  
酒・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1/2  
水飴・・・小さじ1/2 白ごま・・・小さじ3  
水・・・カップ1

#### 【作り方】

いりこ、昆布は分量の水で煮て、柔らかくなったら調味料を入れて煮詰めます。  
仕上げに、白ごまを入れてでき上がり！



## 今月の北海道を食べよう！

### ボルシチ

ボルシチは、ウクライナ発祥のスープで、東ヨーロッパや西アジアで広く親しまれています。ボルシチにはいろいろな野菜を入れますが、中でも鮮やかな赤い色をしたビーツを入れるのが特徴です。

11月6日は、北海道産のビーツを入れて作った、ボルシチを提供します。

