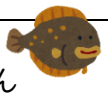
11月 給食だより

令和８年(2026年)10月30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
2	3	4　3年1組バイキング給食	5	6　3年2組バイキング給食
スパゲティ シーフードトマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト		焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶	キーマカレー ストローポテトサラダ 柿	ロールパン コーンクリームスープ 白身魚フライ パイン缶
スパゲティ、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま/ヨーグルト		胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリンピース/かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/黄桃缶	白飯、豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃがいも、ごま/柿	ロールパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ホキ、パン粉、小麦粉、片栗粉/パイン缶
9	10	11	12	13
ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	カレーラーメン 白花豆コロッケ りんご	エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ	豚ミックス丼 味噌汁 みかん	黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ
白飯/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、トマトピューレ、りんご/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、片栗粉、大豆たんぱく/りんご	胚芽米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース(牛肉エキス入り)/ハム、ほうれん草、コーン、ごま	白飯、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま/もやし、油揚げ/みかん	黒コッペパン/豚挽肉、すりみ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、植物性たんぱく、パン粉、片栗粉、おから、小麦粉、とうもろこし粉、クラッカー粉/ほうれん草、もやし、人参、すりごま
16	17	18　3年3組バイキング給食	19	20
ごはん 豚汁 サバのソース焼き 富士柿	たぬきうどん バターポテト パイン缶	ごぼうピラフ 焼ハンバーグ フルーツミックス	肉炒め丼 味噌汁 さつまいもの天ぷら	メンチカツバーガー [横割りバンズ [メンチカツ ボルシチ コールスローサラダ
白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/さば、しょうが、ごま/柿	ソフト麺、あさり、桜えび、かたくちいわし煮干し、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たもぎたけ、干し椎茸/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ/鶏肉、豚肉、玉ねぎ、植物性たんぱく、片栗粉/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)	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/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/さつまいも、小麦粉、卵	横割りバンズ/ベーコン、ポークウインナー、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーツ、セロリ、にんにく、パセリ、トマト缶、デミグラスソース(牛肉エキス入り)/豚挽肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、片栗粉/キャベツ、人参、コーン

23	24　給食試食会	25	26　北海道を食べよう！	27
	塩ラーメン シナモンポテト みかん	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	ごはん 芋団子汁 ザンギ のりの佃煮	角食 ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花 　もちもちフライ いちごジャム
	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま/さつまいも、シナモン/みかん	胚芽米、大麦、日本栗、油揚げ、人参、しめじ、干し椎茸/さんま、しょうが、小麦粉、卵、ごま、パン粉/ほうれん草、もやし、もみ海苔	白飯/鶏肉、じゃがいも、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、片栗粉/もみ海苔、ひじき、水あめ	角食/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/じゃがいも、人参、とうもろこし、玉ねぎ、いんげん、ごぼう、パン粉、おから、片栗粉、鶏肉、パン粉、米粉/いちご
30	12/1	2	3	4
ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	五目うどん 大学芋 黄桃缶	 わかめごはん 味噌きのこ汁 かれいから揚げ 　おろしソース味	カレーライス コロコロサラダ	背割りコッペ 麦入り野菜スープ チキンカツ きなこクリーム
白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、片栗粉/キャベツ、豚肉、鶏肉、ひじき、長ねぎ、しょうが、椎茸、片栗粉、ホタテエキス、かきエキス、小麦粉/小松菜、白菜、すりごま	ソフト麺、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸/さつまいも、水あめ、ごま/黄桃缶	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/しめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/カレイ、片栗粉、大根、しょうが	白飯、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、小麦粉/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、コーン、ごま	背割りコッペパン/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター

☆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。

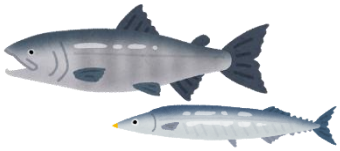
☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。

秋の味覚を味わいましょう

じゃがいも・さつまいも

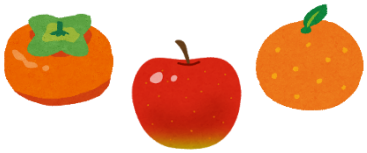
いも類は、脳や体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。また、熱に強いビタミン C が含まれているため、煮物や焼き物などでもビタミン C を摂ることができます。

さんまなどの青魚



さんまなどの青魚には、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸（EPA）や、冠動脈疾患のリスク低減が期待できるドコサヘキサエン酸（DHA）が豊富に含まれています。

柿・りんご・みかん



果物は、高血圧の予防や改善に効果のあるカリウムが豊富です。ビタミン C も豊富ですが、熱で壊れやすいため、生で食べるのがお勧めです。