



給食だより

11月

令和7年（2025年）10月31日

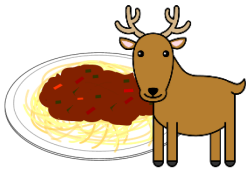
札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

11月17日～21日は給食週間です。今年も「北海道をまるごと食べよう」をテーマに、北海道の特産物や郷土の料理を献立に取り入れました。北海道の豊かな食を楽しんで味わってほしいと思います。

鹿肉のミートソース

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、ミートソースを作ります。鹿による食害が農家を悩ませています。地元の食材を無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにもつながります。

鹿肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として人気があります。



ボルシチ

ボルシチは、ビーツを使ったロシアの料理。ビーツの赤い色が鮮やかなスープです。ビーツは、オランダやオーストラリアなどが主な産地ですが、北海道の羽幌町、石狩市でも特産品として栽培が盛んです。地域でとれたものを「地場産物」とよび、地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。北海道でとれた栄養豊富なビーツを給食で味わいましょう。



エスカロップ

エスカロップは、北海道の根室市で生まれた料理です。

1963年ころに、根室市内のレストランで漁師さんのためのメニューとして考えられたのが始まりです。今では、根室の郷土料理として定着し、地元ではよく食べられています。

たけのこが入ったバターライスの上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけて食べます。



北海道をまるごと食べよう

石狩鍋

石狩鍋は、今から140年くらい前に生まれた石狩市の郷土料理です。漁師さんがとってきた鮭と野菜のぶつ切りを入れ、みそ味の鍋で食べたのが始まりです。その後、石狩の鮭料理の店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れ、たくさんの人に広まりました。鮭一匹を残さず使う北海道らしさがいっぱいの料理です。給食では、鮭、豆腐、野菜の他に山椒も入れ、香りよく仕上げています。



北海道の
食文化を未来
へ伝えたい！

ジンギスカン丼

ジンギスカンは、北海道の郷土料理です。大正時代に、羊の牧場が滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。もともとは羊毛をとるために飼育されていましたが、やがて食用として広まっていきました。

ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉(コウヤンロウ)」という羊の肉をつかった料理だといわれています。

今回は、丼にしていただきます。



11月の献立



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 鶏ミックス丼 みそ汁 みかん 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 ピーマン ごま 高野豆腐 わかめ 長葱 みそ みかん	5 塩ラーメン 大学いも 柿 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 人参 玉葱 白菜 長葱 ほうれん草 わかめ ごま油 ごま さつまいも 水飴 ごま 柿	6 ビビンバ エビバーグ (バーベキューソース) 温州みかんゼリー 米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長葱 生姜 にんにく ごま油 人参 ほうれん草 もやし ごま エビバーグ 玉葱 生姜 にんにく 片栗粉 温州みかんゼリー	7 ごはん 肉片湯(ローペンタン) 十勝大豆コロッケ ごまあえ 豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 椎茸 たけのこ ほうれん草 長葱 ごま油 十勝大豆コロッケ 小松菜 もやし ごま
10 横割りパンズ あさりのチャウダー メンチカツ スライスチーズ 大根サラダ あさり ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ メンチカツ ケチャップ スライスチーズ 大根 ツナ きゅうり 人参 ごま ごま油	11 ごはん じゃがいもそぼろ煮 かれい唐揚げ (おろしソース) 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 大豆 切干大根 いんげん 椎茸 生姜 みそ きれい唐揚げ 大根 生姜 片栗粉	12 カレーラーメン きなこポテト 黄桃缶 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉葱 ほうれん草 長葱 わかめ 小麦粉 カレールウ みそ トマトピューレ りんご じゃがいも きな粉 黄桃缶詰	13 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ りんご 米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 椎茸 グリンピース ごま油 かぼちゃコロッケ りんご	14 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじきぎょうざ おひたし 豆腐 豚肉 ピーマン 長葱 人参 たけのこ 生姜 にんにく オイスターソース 片栗粉 ひじきぎょうざ 小松菜 もやし 糸かつお
17 給食週間 ロールパン ボルシチ 白身魚フライ 柿 ベーコン ポークウインナー じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ ビーツ セロリ にんにく パセリ トマト 水煮 ケチャップ たら 小麦粉 卵 パン粉 柿	18 ジンギスカン丼 みそ汁 パイン缶 羊肉 生姜 にんにく 玉葱 もやし ピーマン 人参 りんご ケチャップ 片栗粉 大根 油揚げ みそ パイン缶詰	19 鹿肉入リスパゲティ ミートソース フレンチポテト グレープゼリー スパゲティ パセリ 豚肉 鹿肉 玉葱 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ じゃがいも スイートグレープゼリー	20 エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ 米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 玉葱 人参 生姜 にんにく ケチャップ トマトピューレ ハム ほうれん草 コーン ごま	21 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮 鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく しめじ 長葱 みそ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗粉 ごま のり ひじき 水飴
24 振替休日 	25 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 ナムル 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長葱 椎茸 みそ オイスターソース ごま油 片栗粉 野菜春巻 ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	26 ためきうどん チーズポテト 国産温州みかんゼリー あさり 桜えび 片口いわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 小松菜 長葱 たもぎ茸 椎茸 じゃがいも バター チーズ 牛乳 スkimミルク 国産温州みかんゼリー	27 ごぼうピラフ さんまごまフライ 磯和え 米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉葱 人参 にんにく コーン パセリ さんま 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉 ほうれん草 もやし のり	28 チキンカレー 野菜の醤油漬け 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ ケチャップ 大根 きゅうり 人参 水飴



*牛乳は毎日 200mL が1個つきます。

*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合もあります。

*貝や海藻などの海産物には、小さなエビやカニが、かれいのから揚げには魚卵が混入している場合があります。