

給食だより



令和8年（2026年）10月30日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

今月は給食週間があります ～北海道をまるごと食べよう～

11月16日～20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。



北海道の
食文化を未来
へ伝えたい！

ザンタレ丼

みなさんおなじみのザンギは、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の料理として親しまれています。そのザンギに、甘辛いタレをかけた料理料理が「ザンタレ」です。

ご飯の上にのせて丼にして食べましょう。



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。カレー味のラーメンは全国的に珍しいですが、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。

北海道には「札幌のみそ」「旭川のしょうゆ」「函館の塩」などの名物ラーメンがありますが、今では第4のラーメンとして「室蘭のカレーラーメン」が定着しています。



鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカの肉」を使い、チリコンカンを作ります。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、自然を守ることに繋がります。

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。

背割りコッペパンにチリコンカンをはさんで食べましょう。



いも団子汁・納豆巻き

いも団子汁は、北海道の郷土料理です。特産品のじゃがいもをゆでてつぶし、片栗粉を混ぜてよくこねると団子ができます。

この団子を、そのままバターで焼いて甘しょっぱい醤油だれをつけて食べることもあります。

今回は、野菜たっぷりの汁ものに小さく形成したいも団子を加えました。寒くなる時期に体を温めるのにぴったりのメニューです。道産のすず丸大豆を使った納豆は、手巻きにして食べましょう。



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が考案され「芽室コーンチャーハン」が誕生しました。

今回は、一人60gのとうもろこしを使っています。

とうもろこしの黄色が鮮やかなチャーハンです。



月	火	水	木	金
2 豚ミックス丼 みそ汁 みかん 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉葱 たけのこ 人参 ピーマン ごまもやし 油揚げ みそ みかん	3 文化の日 	4 ごはん 豚汁 さばのソース焼き りんご 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 生姜 みそ さば 生姜 みそ ごま りんご	5 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 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 パイン缶詰	6 ごぼうピラフ はんぺんの チーズフライ フルーツカクテル 米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉葱 にんにく 人参 コーン パセリ はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 果物缶詰 (みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) りんごジュース
9 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 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 ひじき入りぎょうざ 小松菜 白菜 ごま	10 揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ ソフトフランス きな粉 ベーコン 人参 玉葱 キャベツ セロリ パセリ 大麦 ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 ごま	11 キーマカレー ストローポテト サラダ 柿 豚肉 玉葱 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 ホールトマト ケチャップ みそ ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも ごま 柿	12 たぬきうどん チーズポテト焼き みかん 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 みかん	13 わかめごはん きのこ汁 (みそ) かれのいから揚げ (おろしソース) 米 大麦 わかめ ごま しめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長葱 みそ かれのい唐揚げ 大根 生姜 片栗粉

月	火	水	木	金
16 給食週間 ザンタレ丼 みそ汁 からし和え 鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 小葱 じゃがいも わかめ みそ ちくわ 小松菜 キャベツ	17 背割コッペ 鹿肉のチリコンカン わかめスープ 十勝大豆コロッケ 鹿肉 豚肉 いんげん豆 玉葱 人参 パセリ ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース わかめ 豆腐 椎茸 長葱 ごま ごま油 十勝大豆コロッケ	18 ごはん 納豆・のり いもだんご汁 揚げいわしバーグ たれ付き納豆 のり 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長葱 いわしハンバーグ	19 室蘭カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿 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 白花豆コロッケ 柿	20 芽室コーン チャーハン 野菜うの花 もちもちフライ フルーツミックス 米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 椎茸 ごま油 コーン バター 野菜うの花もちもちフライ 果物缶（みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん）
23 勤労感謝の日 	24 黒コッペ 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 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉葱 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 チキンナゲット もやし ほうれん草 人参 みそ ごま	25 和風そぼろごはん みそ汁 いわしのカリカリ フライ 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき 卵 玉葱 みそ いわしのカリカリフライ	26 五目うどん 大学いも みかん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱 椎茸 たもぎ茸 さつまいも 水飴 黒砂糖 ごま みかん	27 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え 米 大麦 栗 油揚げ 人参 しめじ 椎茸 さんま 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉 ほうれん草 もやし のり
30 チキンカレー コロコロサラダ 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 ハム 高野豆腐 人参 きゅうり コーン ごま	12/1 ロールパン ポトフ 白身魚フライ グレースゼリー ポークウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 いんげん大根 白身魚フライ（ホキ） ぶどうジュース 寒天	2 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 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 ししゃも 小麦粉 片栗粉 ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	3 パスタボンゴレ フレンチポテト あさり 大豆 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト みそ じゃがいも	4 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

お知らせ



*牛乳は毎日 200 mlがつきます。

*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があります。

*貝や海藻などの海産物には、小さなえび・かにが混入する場合があります。

*かれいのから揚げ、いわしのカリカリフライには、魚卵が混入している場合があります。ご了承ください。