

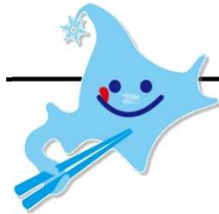
給食だより

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立前田北中学校
札幌市立手稲西中学校
札幌市立星置中学校

手稲山も白くなり冬の足音が聞こえてきそうです。2学期も折り返しとなりました。これから寒い日が続きますので体調管理には十分注意しましょう。

北海道を味わおう!



日本には古くからその土地で食べられている郷土料理があります。

また、最近ではご当地料理もよく食べられています。

北海道では沢山の食べ物がとれたり作られたりしています。2023年度の北海道の食物自給率(カロリーベース)は218%です。(ちなみに全国平均は38%・・・)

そんな北海道ですが、今月は北海道各地の郷土料理やご当地料理などが出てきます!

※郷土料理 …各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれている料理。

※ご当地料理…地産地消、地域活性化などを目的とした、ご当地で人気の料理。

※B級料理 …安価で庶民的でありながら、美味しいと評判の料理。



月		火		水		木		金	
3	文化の日	4	739kcal	5	828kcal	6	872kcal	7	853kcal
		ビビンバ 南瓜コロッケ パイ		ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし		横割バンズ 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		鶏ミックス丼 味噌汁 黄桃	
10	775kcal	11	777kcal	12	787kcal	13	807kcal	14	816kcal
塩ラーメン 大学芋 国産温州みかんゼリー		焼豚チャーハン エビバーグ フルーツ白玉		ご飯 肉片湯(ローペタン) 十勝大豆コロッケ ごま和え		黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パイ		肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	
17	718kcal	18	769kcal	19	762kcal	20	752kcal	21	806kcal
カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿		エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ		ご飯 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮		豆パン ポトフ 白身魚のハーブ焼き みかん		ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かわいい唐揚げ しょうが和え	
24	振替休日	25	766kcal	26	655kcal	27	732kcal	28	757kcal
		ゆであげシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト		ごぼうピラフ さんまスパイス揚げ 磯和え		揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ		カレーライス 野菜の醤油漬け	

11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
ビビンバ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子 冷凍南瓜コロッケ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 豆腐(木綿) 豚肉 ピーマン 長ねぎ にんじん たけのこ(水煮) しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ 冷凍ひじき入りきょうざ おひたし こまつな もやし 糸かつお 醤油	横割パンズ あさりのチャウダー あさり(水煮) 白ワイン ペーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白こしょう 鶏がらスープ メンチカツ 冷凍メンチカツ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし スライスチーズ 大根サラダ だいこん まぐろ・水煮 きゅうり にんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢 黒こしょう	鶏ミックス丼 白飯 鶏肉 しょうが 醤油 小麦粉 かたくり粉 厚揚げ にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ ピーマン 白ごま 醤油 きび砂糖 味噌汁 凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 黄桃	塩ラーメン ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 醤油 メンマ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 黒こしょう ごま油 白ごま 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 しょうが 大学芋 さつまいも 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま 国産温州みかんゼリー	焼豚チャーハン 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリーンピース ごま油 黒こしょう エビバーグ 冷凍エビバーグ たまねぎ しょうが にんにく 醤油 ウスターソース きび砂糖 かたくり粉 フルーツ白玉 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 白玉もち 上白糖 白ワイン	ご飯 肉片湯(ローペンタン) 豚肉 しょうが 醤油 かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ(水煮) ほうれんそう 長ねぎ 黒こしょう ごま油 鶏がらスープ 冷凍十勝大豆コロッケ ごま和え こまつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油	黒コッペパン ポテトグラタン ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ 厚揚げサラダ 厚揚げ 白すりごま 醤油 かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん きび砂糖 穀物酢 黒こしょう ごま油 パイン	肉炒め丼 白飯 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれんそう 醤油 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま 味噌汁 だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 さつまいも天ぷら さつまいも 小麦粉 全卵

11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
カレーラーメン ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 カレー粉 カレールー 醤油 ウスターソース 白みそ 黒こしょう トマトビュレ りんご 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 冷凍白花生コロッケ 柿	エスカロップ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン パセリ たけのこ(水煮) バター 醤油 白こしょう 豚肉 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマトビュレ 中濃ソース デミグラスソース 醤油 きび砂糖 黒こしょう オールスパイス カレー粉 赤ワイン 鶏がらスープ ほうれん草とコーンのサラダ ハム ほうれんそう ホールコーン 白ごま きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう	ご飯 石狩鍋 鮭 豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ 白みそ さんしょう むろあじ 宗田 昆布 ごまザンギ 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 全卵 かたくり粉 白ごま のりの佃煮 もみのり ひじき 醤油 きび砂糖 水あめ	豆パン ポトフ ボークウインナー ペーコン キャベツ じゃがいも にんじん さやいんげん だいこん きび砂糖 醤油 白ワイン 黒こしょう 鶏がらスープ 白身魚のハーブ焼き 真だら にんにく 白ワイン 黒こしょう パン粉 粉チーズ パセリ バジル オリーブ油 みかん	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤みそ 昆布 かれい唐揚げ 冷凍かれい唐揚げ 醤油 穀物酢 からし しょうが和え ほうれんそう もやし しょうが 醤油	ゆであじ・フードトマトソース スパゲティ オリーブ油 パセリ ペーコン むきえび 白ワイン たんざくいか 白ワイン あさり(水煮) たまねぎ にんじん セロリー にんにく オリーブ油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトビュレ トマト缶 ウスターソース 中濃ソース 醤油 黒こしょう オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ 青のりポテト フレンチポテト 黒こしょう 青のり ヨーグルト	ごぼうピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン ペーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ 醤油 黒こしょう さんまスパイス揚げ さんま しょうが にんにく 醤油 かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒こしょう 磯和え ほうれんそう もやし もみのり 醤油	揚げパン ソフトフランスパン きな粉 グラニュー糖 麦入り野菜スープ ペーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ おおむぎ 醤油 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら 中華サラダ ハム 緑豆はるさめ きゅうり もやし にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし 白ごま	カレーライス 白飯 鶏肉 黒こしょう カレー粉 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カレールー ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シナモン オールスパイス 鶏がらスープ 野菜の醤油漬け だいこん きゅうり にんじん 醤油 きび砂糖 水あめ 穀物酢



・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。

・牛乳は、毎日200mL(1本) つきます。

・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が 変更になることがあります。ご了承ください。

・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

