

給食だより

令和8年(2026年)10月30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

手稲山の山頂部もうっすらと白くなり、冬の気配がすぐそこまで来ているようです。インフルエンザも流行中で警報が市内でも出ております。それぞれ感染対策としっかり食べて、休息もしっかりとって寒さを乗り切りましょう。

和

食のよさを見直そう!

11月24日は、和食の日です!

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”『和食』の日と制定しました。和食は2013年にユネスコの『無形文化遺産』に登録され、世界で注目を浴びています。

日本の食生活は年々欧米化していますが、まずは私たち日本人が和食を積極的に食べるようにしたいものです。和食は一汁三菜、ごはんと汁物、3つのおかずの組み合わせが基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食の良さをもう一度見直してみたいはいかがでしょうか?



月		火		水		木		金	
2	838kcal	3	文化の日	4	703kcal	5	721kcal	6	800kcal
和風そばろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ				ゆであげシーフードトマトソース 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト		焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿		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	
9	815kcal	10	745kcal	11	823kcal	12	754kcal	13	730kcal
カレーライス コロコロサラダ		五目うどん 大学芋 柿		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		ご飯 豚汁 サバのソース焼き りんご		背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	
16	793kcal	17	717kcal	18	751kcal	19	850kcal	20	793kcal
肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら		塩ラーメン シナモンポテト 柿		中華おこわ さんまごまフライ 磯和え		ご飯 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		黒角食 ポテトグラタン あさりのカリッとサラダ 野菜うの花もちもちフライ	
23	勤労感謝の日	24	743kcal	25	769kcal	26	725kcal	27	782kcal
		カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃		エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ		ご飯 芋団子汁 ザンギ からし和え		豆パン ポトフ ホキフライ みかん	
30	857kcal	11/24(火)~27(金)までは、北海道にちなんだ献立になります。カレーラーメン、エスカロップ、芋団子汁、ザンギ、豆パンなどが出てきます。和食とともに、北海道の食文化も大切にしていけたらと思います。							
豚ミックス丼 味噌汁 パン									





11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)
和風そぼろごはん	ゆであげシーフードトマトソース	焼豚チャーハン	黒コッペパン	カレーライス	五目うどん	ごぼうピラフ	ご飯	背割コッペ	肉炒め丼
白飯	スパゲティ	米(はいが*精米)		白飯	ソフトめん	米(はいが*精米)			白飯
鶏肉	オリーブ油	おおむぎ(米粒麦)		鶏肉	鶏肉	おおむぎ(米粒麦)	豚汁	ポテトスープ	豚肉
焼き豆腐	パセリ	豚肉	豚肉	黒こしょう	油揚げ	バター	豚肉	ベーコン	メンマ
切り干し大根	ベーコン	長ねぎ	すりみ	カレー粉	つと	白ワイン	じゃがいも	じゃがいも	にんじん
干しいたけ	むきえび	しょうが	焼き豆腐	白ワイン	にんじん	ベーコン	板こんにやく	にんじん	もやし
白ごま	たんぎくい	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	ほうれんそう	ごぼう	ごぼう	たまねぎ	ほうれんそう
しょうが	白ワイン	醤油	黒こしょう	にんじん	ごぼう	たまねぎ	にんじん	にんじん	醤油
ごぼう	あさり(水煮)	にんじん	かたくり粉	たまねぎ	長ねぎ	にんじん	だいこん	たまねぎ	たまねぎ
にんじん	たまねぎ	たまねぎ	はくさい	セロリー	干しいたけ	にんにく	たまねぎ	黒こしょう	りんご
赤みそ	にんじん	ホールコーン	にんじん	りんご	たもぎたけ(水煮)	ホールコーン	ごぼう	白ワイン	ウスターソース
醤油	セロリー	干しいたけ	マッシュルーム	しょうが	醤油	パセリ	長ねぎ	鶏がらスープ	きび砂糖
きび砂糖	にんにく	ごま油	パセリ	にんにく	きび砂糖	醤油	しょうが	鳥がら	しょうが
油揚げ	オリーブ油	黒こしょう	小麦粉	小麦粉	穀物酢	黒こしょう	白みそ	チキンカツ	にんにく
ひじき	小麦粉	冷凍南瓜コロッケ	バター	カレー粉	唐辛子	はんぺん	赤みそ	鶏肉	トウバンジャン
唐辛子	カレー粉		チーズ	カレーウ	むろあじ	はんぺん	唐辛子	白ワイン	かたくり粉
味噌汁	ケチャップ	柿	スキムミルク	ウスターソース	宗田	小麥粉	むろあじ	黒こしょう	ごま油
じゃがいも	トマトピューレ		牛乳	ケチャップ	昆布	全卵	宗田	小麦粉	白ごま
たまねぎ	トマト缶		豆乳	醤油	大学芋	粉チーズ	昆布	全卵	味噌汁
カットわかめ	ウスターソース		白こしょう	赤ワイン	さつまいも	パン粉	サバのソース焼き	パン粉	凍り豆腐
白みそ	中濃ソース		白ワイン	シナモン	水あめ	フルーツカクテル	さば	きなこクリーム	カットわかめ
赤みそ	醤油		鶏がらスープ	オールスパイス	黒砂糖	パイン缶	しょうが	豆乳	長ねぎ
むろあじ	黒こしょう		冷凍チキンナゲット	鶏がらスープ	醤油	黄桃缶	ウスターソース	きな粉	白みそ
昆布	オレガノ			コロコロサラダ	穀物酢	なし缶	きび砂糖	きび砂糖	赤みそ
冷凍いわしのカリカリフライ	赤ワイン		もやしのごまサラダ	ハム	黒ごま	なつみかん缶	赤みそ	コーンスターチ	むろあじ
	鶏がらスープ		ほうれんそう	凍り豆腐	柿	りんごジュース	白ごま	バター	昆布
	小松菜とコーンのサラダ		もやし	きび砂糖		上白糖	りんご		さつまいも天ぷら
	ハム		にんじん	にんじん		白ワイン			さつまいも
	こまつな		醤油	きゅうり					小麦粉
	ホールコーン		きび砂糖	ホールコーン					全卵
	白ごま		穀物酢	醤油					
	きび砂糖		赤みそ	穀物酢					
	穀物酢		トウバンジャン	白こしょう					
	醤油		白すりごま	白ごま					
	黒こしょう								
	ヨーグルト								

11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)
塩ラーメン	中華おこわ	ご飯	黒角食	カレーラーメン	エスカロップ	ご飯	豆パン	豚ミックス丼
ソフトラーメン	米(はいが*精米)			ソフトラーメン	米(はいが*精米)			白飯
豚肉	もち米	豆腐	ポテトグラタン	豚肉	おおむぎ(米粒麦)	芋団子汁	ポトフ	豚肉
しょうが	豚肉	豆腐	ベーコン	しょうが	バター	鶏肉	ボークウインナー	醤油
にんにく	しょうが	豚肉	たまねぎ	にんにく	白ワイン	じゃがいも	ベーコン	しょうが
醤油	醤油	ピーマン	じゃがいも	メンマ	パセリ	かたくり粉	キャベツ	厚揚げ
メンマ	干しいたけ	長ねぎ	にんじん	もやし	たけのこ(水煮)	にんじん	じゃがいも	かたくり粉
もやし	黒きくらげ	にんじん	小麦粉	はくさい	白こしょう	だいこん	にんじん	小麦粉
にんじん	たけのこ(水煮)	たけのこ(水煮)	バター	にんじん	豚肉	ごぼう	さやいんげん	たまねぎ
たまねぎ	にんじん	しょうが	チーズ	たまねぎ	黒こしょう	長ねぎ	だいこん	たけのこ(水煮)
はくさい	日本果	にんにく	スキムミルク	ほうれんそう	小麦粉	醤油	きび砂糖	にんじん
長ねぎ	メンマ	醤油	牛乳	長ねぎ	全卵	むろあじ	醤油	ピーマン
ほうれんそう	きび砂糖	きび砂糖	豆乳	カットわかめ	パン粉	昆布	白ワイン	きび砂糖
カットわかめ	ごま油	オイスターソース	白こしょう	小麦粉	たまねぎ	宗田	黒こしょう	白ごま
黒こしょう	ごま油	黒こしょう	白ワイン	カレー粉	にんじん	ザンギ	鶏がらスープ	味噌汁
ごま油	黒こしょう	かたくり粉	鶏がらスープ	カレーウ	しょうが	鶏肉	冷凍ホキフライ	もやし
白ごま	さんまごまフライ	鶏がらスープ	パン粉	醤油	にんにく	しょうが		油揚げ
鳥がら	さんま	冷凍ひじき入りきょうざ	粉チーズ	ウスターソース	ケチャップ	にんにく	みかん	白みそ
豚骨	醤油		パセリ	白みそ	トマトピューレ	全卵		赤みそ
煮干し	しょうが	ごま和え	あさりのカリッとサラダ	黒こしょう	中濃ソース	かたくり粉		むろあじ
昆布	小麦粉	こまつな	あさり(水煮)	トマトピューレ	デミグラスソース	からし和え		昆布
しょうが	全卵	はくさい	しょうが	りんご	醤油	焼き竹輪		バイン
シナモンポテト	白ごま	白すりごま	小麦粉	鳥がら	きび砂糖			
さつまいも	黒ごま	かたくり粉	かたくり粉	豚骨	黒こしょう			
グラニュー糖	パン粉	きゅうり	きゅうり	煮干し	オールスパイス			
シナモン	磯和え	キャベツ	キャベツ	昆布	カレー粉			
柿	ほうれんそう	にんじん	にんじん	冷凍白花豆コロッケ	赤ワイン			
	もやし	穀物酢	穀物酢		鶏がらスープ			
	もみのり	きび砂糖	きび砂糖					
	醤油	からし	からし		ほうれんそう			
		ごま油	ごま油		ホールコーン			
		白ごま	白ごま		白ごま			
					きび砂糖			
					穀物酢			
					醤油			
					黒こしょう			



・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。

