



中央区の食育マスコット「モリス」です♪

2026・10・27

札幌市立啓明中学校

札幌市立宮の森中学校

13日
(金)

芽室コーンチャーハン

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として「芽室コーンチャーハン」が考えられました。「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。



11日
(水)

芋団子汁

芋団子汁は、北海道の郷土料理です。涼しい気候を利用し、じゃが芋作りが盛んだっため生まれた料理です。ゆでたり、蒸したりしたじゃが芋をつぶして、でん粉を混ぜよくこねて作ります。焼いて醤油をつけて食べることもあります。

今日は、野菜たっぷりの汁に入れる芋団子汁です。涼しくなるこの季節に体を温めるのにぴったりのメニューです。じゃが芋はビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。



北海道を たべよう

11月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。

北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。



12日
(木)

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。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」「函館のしお」など様々なラーメンがありますが、カレー味のラーメンは全国的にも珍しく、今では、室蘭市のカレーラーメンが「第4の北海道の名物ラーメン」として、定着しています。



9日
(月)

ザンタレ丼

釧路市は、漁業の盛んな町で、新鮮な海鮮を使った「ろばた焼き」や「海鮮丼」が有名です。実は、皆さんがよく知っている「ザンギ」は、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親しまれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。ごはんの上にのせて、どんぶりで食べてみましょう。



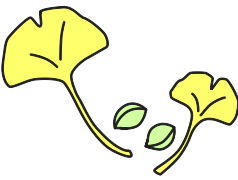
10日
(火)

鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。シカ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注目されています。



11月 予定献立

月	火	水	木	金
2 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げ いわしハンバーグ★ (バーベキューソース) しょうが和え	3 文化の日 	4 カレーライス コロコロサラダ	5 五目うどん 大学芋 柿	6 とりめし さんまごまフライ 磯和え
米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・黒砂糖・みそ・だし汁(昆布)/大豆たん白・玉ねぎ・人参・ねぎ・魚肉すり身・でん粉・いわし・みそ・生姜・マッシュポテト・魚醤・にんにく・ソース(玉ねぎ・生姜・にんにく・かたくり粉)/ほうれん草・もやし・生姜		米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・カリシペース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま	ツツメン・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・人参・ごぼう・たもぎたけ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/さつま芋・水あめ・黒砂糖・ごま	はいが精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま・パン粉/ほうれん草・もやし・のり
9 ザンタレ丼 みそ汁 からし和え	10 背割りコッペパン 鹿肉のチリコンカン 白身魚フライ★ パイン缶★	11 ご飯 芋団子汁 納豆★ ひじき入りぎょうざ★ 手巻きのり★	12 カレーラーメン 白花豆コロッケ★ 柿	13 芽室 コーンチャーハン うの花 もちもちフライ★ フルーツミックス
米/鶏肉・生姜・にんにく・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・こねぎ/高野豆腐・かつわかめ・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/焼き竹輪・小松菜・キャベツ	鹿肉・豚肉・いんげんまめ・玉ねぎ・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・中濃ソース・鶏がらスープ/ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉	米/鶏肉・じゃが芋・かたくり粉・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/大豆・大豆たん白・たれ(かつおエキス)/豚肉・キャベツ・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・生姜・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉	ツツメン・豚肉・メノ・生姜・にんにく・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・ほうれん草・かつわかめ・小麦粉・カレー粉・みそ・トマトピューレ・りんご・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参)/白花豆・じゃが芋・マッシュポテト・車糖・上白糖・バター・小麦粉・でん粉・パン粉・大豆たん白	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・干しいたけ・ごま油・コーン・バター/じゃが芋・人参・コーン・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・パン粉・おから・でん粉・鶏肉・かつお風味調味料・米粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・上白糖
16 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	17 きなこ揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ	18 和風そぼろごはん みそ汁 いわしの カリカリフライ★	19 ゆであげ ミートソース フレンチポテト	20 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 ※啓明中2・3年生、宮の森中5組の給食はありません。 啓明中 給食試食会
米/豆腐・豚肉・生姜・人参・にんにく・長ねぎ・干しいたけ・みそ・黒砂糖・オスターソース・トウモロコシ・ごま油・かたくり粉/かつお子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	コッペパン・バター・糖・きなこ/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・パセリ・押麦・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・ごま	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃが芋・玉ねぎ・かつわかめ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/いわし・水あめ・車糖・上白糖・生姜・じゃが芋・マッシュポテト・かたくり粉(コーン・じゃが芋)・こめ玄米粉・米粉・パン粉・バター油	スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セリ・にんにく・生姜・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ/フレンチポテト(じゃが芋・バター油)	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・パセリ/はんぺん(はんぺんには卵が入っています)・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース・上白糖

月	火	水	木	金
23 勤労感謝の日 	24 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	25 ご飯 豚汁 サバのソース焼き りんご	26 たぬきうどん チーズポテト焼き みかん	27 焼豚チャーハン かぼちゃコロック★ 白桃缶★
	豚肉・すりみ・焼き豆腐； 玉ねぎ・かたくり粉・白 菜・人参・マッシュルーム・パセリ・ 小麦粉・バター・牛乳・豆 乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら スープ/鶏肉・大豆たん白・ パン粉・でん粉・おから・ 小麦粉・クラッカー粉・コーンフラワー・ 米粉・パーム油/ほうれん 草・もやし・人参・みそ・ト ウモロコシ・ごま	米/豚肉・じゃが芋・豆腐・ こんにゃく・人参・大根・玉 ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生 姜・みそ・だし汁（むろあ じ・宗田かつお・昆布）/さ ば・生姜・みそ・ごま	ソフトめん・揚げ玉（あさり・ さくらえび・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・干しいたけ・だし 汁（むろあじ・宗田かつお・ 昆布）/じゃが芋・バター・牛 乳・チーズ・粉チーズ	はいが精米・大麦・豚肉・ 長ねぎ・生姜・にんにく・ 人参・玉ねぎ・コーン・干し いたけ・グリーンピース・ごま 油/かぼちゃ・パン粉・マッ シュポテ・玉ねぎ・脱脂粉 乳・米粉・小麦粉
30 豚ミックス丼 みそ汁 りんご	12/1 （横割バンズパン） あさりのチャウダー メンチカツ バーガー★ コールスローサラダ	2 キーマカレー ストローポテトサラダ パイナップル★	3 塩ラーメン シナモンポテト みかん	4 わかめごはん きのこ汁 かれい唐揚げ★ （おろしソース）
米/豚肉・生姜・かたくり粉・ 小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・た けのこ・人参・ピーマン・ごま/ 油揚げ・もやし・みそ・だし 汁（むろあじ・昆布）	あさり・ベーコン・じゃが 芋・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・鶏がら スープ/豚肉・パン粉・玉ね ぎ・小麦粉・大豆たんぱ く・でん粉・ざらめ糖・グ ラニュー糖・酵母・パン酵母・ケ チャップ/コーン・キャベツ・人参・ 上白糖	米/豚肉・玉ねぎ・人参・セリ ー・生姜・にんにく・大豆水 煮・パセリ・レーズン・小麦粉・中 濃ソース・ホルム・ケチャップ・み そ/ハム・キャベツ・きゅうり・コー ン・じゃが芋・ごま	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人 参・生姜・にんにく・もや し・玉ねぎ・メンマ・白菜・ほう れん草・長ねぎ・カットわか め・ごま油・ごま・スープ（鳥 がら・豚骨・煮干し・昆布・ 生姜）/さつま芋・グラニュー糖	はいが精米・大麦・炊き込 みわかめ・ごま/しめじ・ えのきたけ・なめこ・人 参・大根・ごぼう・長ね ぎ・油揚げ・みそ・だし汁 （むろあじ・昆布）/かれ い・でん粉・たれ（大根・ 生姜・かたくり粉）

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇2日（月）の「揚げいわしハンバーグ」には魚卵の混入はありません。

◇16日（月）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。11月に使用する切り身（さんま・さば）には魚卵の混入はありません。

◇18日（水）の「いわしのカリカリフライ」は、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。

※12月4日（金）の献立にあります「かれい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまると、混入する場合があるとのことでしたのでお知らせいたします。