



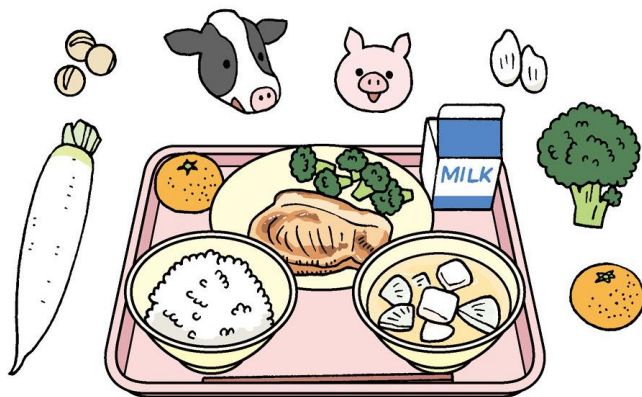
給食だより 11月

令和8年(2026年)10月30日

札幌市立北野中学校

札幌市立清田中学校

11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。



11月30日～12月4日は給食週間です！

初日には、給食のスープカレーができるまでの調理の様子を、動画で紹介する予定です！作り手の思いを感じながら、おいしく楽しく学んでほしいと思っています。

(登場するメニューの紹介などは、給食だより12月号に掲載します！)



給食レシピ

紹介



スープカレー



具材は、お好みで季節の野菜などに置き換えてもかまいません。
給食では、ごぼうやにんじん、大根などを入れて作ることもあります！

< 材料 > 4人分
米 …………… 320g(約2合)

鶏肉 …………… 160g
にんにく …………… 少々
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
オリーブ油 …………… 少々
じゃがいも …………… 230g(2個)
揚げ油 …………… 適量
かぼちゃ …………… 150g
揚げ油 …………… 適量
さやいんげん …………… 40g
しめじ …………… 20g(1/6袋)

(ベースソース用の材料)

つぶしたトマト …………… 大さじ2
たまねぎ …………… 230g(1個)
セロリー …………… 20g(5cm)
りんご …………… 20g(1/10個)
しょうが …………… 少々
にんにく …………… 少々
サラダ油 …………… 適量

A { カレー粉 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1
チリパウダー …………… 少々
オールスパイス …………… 少々
こしょう …………… 少々

赤ワイン …………… 小さじ1
スープ …………… 600mL

給食では、鶏がら・玉ねぎ・煮干し・昆布でスープをとっています。

< 作り方 >

- ① たまねぎ・セロリーはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② ①を茶色になるまで炒め、トマトとスープを少し入れてミキサーにかける。
- ③ 鶏肉は、すりおろしたにんにくと、塩・こしょうで下味をつけオリーブ油で炒める。
- ④ じゃがいも・かぼちゃは角切りにして油で揚げる。
- ⑤ さやいんげんは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
- ⑥ 鍋に②・残ったスープ・鶏肉・Aを加えて煮立てる。さやいんげん・しめじを加え煮込み、味をととのえる。
- ⑦ 揚げたじゃがいも・かぼちゃと仕上げの赤ワインを加えてできあがり。

11月の予定献立

- * 牛乳(200mL)は毎日つきます。
- * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。
- * ししも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- * **かれの唐揚げ(11/25)・いわしのカリカリフライ(11/26 使用)には、魚卵が混入する可能性があります。**
- * 主な使用食材を記載しておりますが、さらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。

月	火	水	木	金
2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
豚ミックス丼 味噌汁 みかん	文化の日 	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶詰	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ しょうが和え	横割バンズ 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
白飯 豚肉 生姜 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーコン 油 白ごま/もやし 油揚げ 味噌/みかん/		胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 干し椎茸 玉ねぎ ホルモン グリルビー 油/かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉) じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉)油/黄桃缶詰/	白飯/豆腐 豚肉 ビーコン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 オイスターソース かたくり粉 鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ(キャベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ ごま油 生姜 椎茸 小麦粉 ほたて1杯 かき1杯)油/ほうれん草 もやし 生姜/	横割バンズ/あさり ビーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 バター 小麦粉 パー油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/メンチカツ(豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 鶏がらスープ)油/クチャッ ウスターソース/キャベツ ホルモン 人参 油/
9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
カレーライス もやしのごまサラダ	塩ラーメン きなこポテト 柿	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	ツイストパン ポテトグラタン チキンナゲット りんご缶詰
白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り りんご 生姜 にんにく グリルビー 小麦粉 油 かつお かつおソース クチャッ 鶏がらスープ/ほうれん草 もやし 人参 味噌 トマト パン粉 白すりごま/	ワタメ 豚肉 生姜 にんにく 油 マヨ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 白ごま/フルコン 油 きな粉/柿/	胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人参 しめじ 干し椎茸/さんま 生姜 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま パン粉 油/ほうれん草 もやし 海苔/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干し椎茸 味噌 オイスターソース ごま油 トマト パン粉 かたくり粉/かつおししゃも(手持ち)小麦粉 かたくり粉 油/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 トマト パン粉 白ごま/	ツイストパン/ビーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ バター/鉄腕アトム(鶏肉 大豆たんぱく パン粉 でん粉 おから 小麦粉 トマト粉)油/りんご缶詰/
16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
和風そばろごはん 味噌汁 うの花もちもちフライ	パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	チキンライス 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	ごはん 豚汁 揚げいわしハンバーグ (バーベキューソース) おひたし	角食 ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰 いちごジャム
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 味噌 油/じゃがいも 玉ねぎ わかめ 味噌/うの花もちもちフライ(じゃがいも 人参 トマト 玉ねぎ いんげん ごぼう パン粉 乾燥おから 鶏肉 米粉)油/	ワタメ 豚肉 ビーコン えび たんぱくいか あさり 玉ねぎ マッシュルーム 人参 切り にんにく かりー 油 バター 小麦粉 クチャッ トマトソース トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 鶏がらスープ/厚揚げ 生姜 かたくり粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/ヨーグルト/	胚芽米 大麦 バター トマトソース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルビー 油 クチャッ/十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 トマト粉)でん粉(大豆油) 油/缶詰(みかん バイ黄桃 梨 夏みかん) りんごジュース/	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 油 味噌/いわしハンバーグ(大豆たんぱく 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉 すり身 いわし でん粉 生姜 にんにく じゃがいも)油 玉ねぎ 生姜 にんにく ウスターソース かたくり粉/小松菜 もやし 糸かつお/	角食/ポトフ(鶏肉 ビーコン キャベツ じゃがいも 人参 さやいんげん 大根 鶏がらスープ/白身魚フライ(サバ 小麦粉 でん粉) 油/パイン缶詰/いちごジャム/
23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
勤労感謝の日 	五目うどん シナモンポテト りんご	ひじきごはん からし和え かれない唐揚げ (おろしソース)	ごはん じゃがいものそばろ煮 いわしのカリカリフライ のりの佃煮	黒コッペパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ パイン缶詰
	ワタメ 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸/さつまいも 油/りんご/	胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリルビー 油/かれない唐揚げ(黒がれい) でん粉 味噌/いわしの加刺(まいわし 生姜 じゃがいも トマト粉)でん粉 米粉)油/海苔 ひじき/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 味噌/いわしの加刺(まいわし 生姜 じゃがいも トマト粉)でん粉 米粉)油/海苔 ひじき/	黒コッペパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 油 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/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/パイン缶詰/
30 日	12 月 1 日	2 日	3 日	4 日
スープカレー フルーツサワー	〇〇ー〇ー〇〇 白花豆コロッケ みかん	札幌白〇〇〇のピラフ チキンカツ ほうれん草と コーンのサラダ	〇〇丼 味噌汁 ごま和え	横割バンズ ポテトスープ 〇〇〇〇バーガー コロコロサラダ
白飯 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ さやいんげん しめじ 切り りんご 生姜 にんにく 油 トマト缶詰/缶詰(みかん バイ黄桃 梨 夏みかん)ヨーグルト/				
★11/30～12/4は給食週間★ 北海道メニューが登場します！ 12月のメニューを、特別に少しだけ紹介します！ぜひ、何が出るか予想してみてください！答えは、給食だより12月号で発表します。				