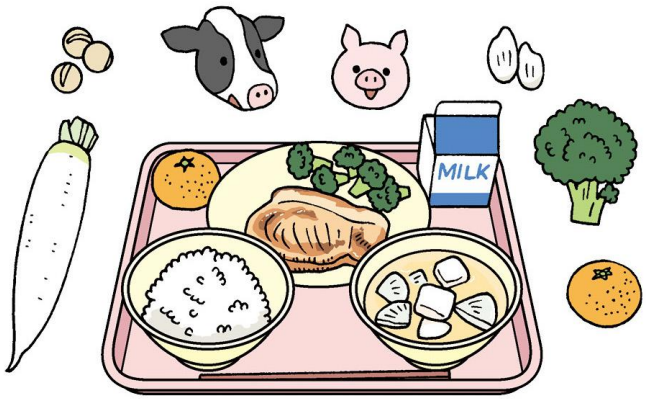


給食だより １１月

令和８年(2026 年)10 月 30 日
札幌市立清田中学校
札幌市立北野中学校

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)

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。

（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

＜ 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。

清田中学校

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。
＊　ししゃも・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。
＊　**かれいの唐揚げ（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 ﾋﾟｰﾏﾝ 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 ﾎｰﾙｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごま油/かぼちゃｺﾛｯｹ(かぼちゃ ﾊﾟﾝ粉 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 ﾋﾟｰﾏﾝ 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 鶏がらｽｰﾌﾟ/ひじき入りぎょうざ(ｷｬﾍﾞﾂ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ ごま油 生姜 椎茸 小麦粉 ほたてｴｷｽ かきｴｷｽ)油/ほうれん草 もやし 生姜/	横割ﾊﾞﾝｽﾞ/あさり ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ じゃがいも 人参 ﾊﾞｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 牛乳 豆乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾁｰｽﾞ 鶏がらｽｰﾌﾟ/ﾒﾝﾁｶﾂ(豚肉 ﾊﾟﾝ粉 玉ねぎ 小麦粉 ﾊﾞﾝ粉 大豆たんぱく)油 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ/ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ 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 ｾﾛﾘｰ りんご 生姜 にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小麦粉 油 ｶﾚｰﾙｳ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏がらｽｰﾌﾟ/ほうれん草 もやし 人参 味噌 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 白すりごま/	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 豚肉 生姜 にんにく 油 ﾒﾝﾏ 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/ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ 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 ﾊﾟﾝ粉 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 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ かたくり粉/ｶﾗﾌﾄしゃも(子持ち)小麦粉 かたくり粉 油/ﾊﾑ 小松菜 もやし 人参 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 白ごま/	ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ/ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 ﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 豆乳 鶏がらｽｰﾌﾟ ﾊﾟﾝ粉 粉ﾁｰｽﾞ ﾊﾟｾﾘ/鉄腕ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ(鶏肉 大豆たんぱく ﾊﾟﾝ粉 でん粉 おから 小麦粉 ﾄｳﾓﾛｺｼ粉)油/りんご缶詰/
１６日	１７日	１８日	１９日	２０日 **清田８組なし**
和風そぼろごはん 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 ﾄｳﾓﾛｺｼ 玉ねぎ いんげん ごぼう ﾊﾟﾝ粉 乾燥おから 鶏肉 米粉)油/	ｿﾌﾄﾊﾞｽﾀ ﾍﾞｰｺﾝ えび たんざくいか あさり 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参 ｾﾛﾘｰ にんにく ｵﾘｰﾌﾞ 油 ﾊﾞｾﾘ 小麦粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾄﾏﾄ缶詰 ｳｽﾀｰｿｰｽ 中濃ｿｰｽ 鶏がらｽｰﾌﾟ/厚揚げ 生姜 かたくり粉 小麦粉 油 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/ﾖｰｸﾞﾙﾄ/	胚芽米 大麦 ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 油 ｹﾁｬｯﾌﾟ/十勝大豆ｺﾛｯｹ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ ﾊﾟﾝ粉 小麦粉 ﾄｳﾓﾛｺｼでん粉 大豆油) 油/缶詰(みかん ﾊﾟｲﾝ黄桃 梨 夏みかん) りんごｼﾞｭｰｽ/	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/いわしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(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/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ ｷｬﾍﾞﾂ じゃがいも 人参 さやいんげん 大根 鶏がらｽｰﾌﾟ/白身魚ﾌﾗｲ(ﾎｷ ﾊﾟﾝ粉 小麦粉 でん粉)油/ﾊﾟｲﾝ缶詰/いちごｼﾞｬﾑ/
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 かれい唐揚げ （おろしソース）	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ のりの佃煮	黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ﾊﾞｾﾘ 油 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 牛乳 豆乳 ﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏がらｽｰﾌﾟ/あさり 生姜 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 油 ごま油 白ごま/ﾊﾟｲﾝ缶詰/
	ｿﾌﾄめん 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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 油/かれい唐揚げ(黒がれい でん粉) 油 大根 生姜 かたくり粉/焼き竹輪 小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ/	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 油 味噌/いわしのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ(まいわし 生姜 じゃがいも ﾄｳﾓﾛｺｼでん粉 米粉)油/海苔 ひじき/	
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	○○ー○―○○ 白花豆コロッケ みかん	札幌白○○○のピラフ チキンカツ ほうれん草と コーンのサラダ	○○丼 味噌汁 ごま和え	横割バンズ ポテトスープ ○○○○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 ｾﾛﾘｰ りんご 生姜 にんにく 油 ﾄﾏﾄ缶詰/缶詰(みかん ﾊﾟｲﾝ黄桃 梨 夏みかん)ﾖｰｸﾞﾙﾄ/		**★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。		

きよた野菜が登場！　11 月の給食には、干し椎茸が登場予定です！