

給食だより

11月

令和8年(2026年)10月30日
札幌市立向陵中学校

あっという間に山々の木も色づきました。かぜをひきやすい季節なので、野菜などビタミンをしっかり補給できる食事を心がけ、体調管理には十分注意してくださいね。

給食週間(9日~13日)が始まります!

「北海道をまるごと食べようメニュー」

北海道の食材&料理を味わえる特別メニューを企画しました。

9日

カレーラーメン



10日

コーンチャウハン



11日

芋団子汁



12日

鹿肉の千利コンカン



13日

ザンタレ丼



「向陵中食育チャンネル 給食週間特別放送」

向陵中学校では、約920食を毎日作っています。「北海道をまるごと食べようメニュー」や、先生方からの給食にまつわるアンケート、普段、なかなか知る機会のない、給食室の様子をクイズ形式で紹介します。



「給食週間献立総選挙! 食育展示: 郷土料理」 in 図書室

給食週間に提供する「北海道を食べようメニュー」から、もう一度食べたい献立を皆さんに投票してもらいます。1位になった献立は3学期に提供する予定です!

今年度、実施している「郷土料理で日本味めぐり」の番外編として、先生方の心に残る「郷土料理」や、郷土料理に関する書籍、日本料理の“だし”に欠かせない昆布の実物モデルなどを展示します。



「北海道をまるごと食べようメニュー」の詳細は、もぐもぐ(食育通信)を発行します。

二今月の給食から二

芋団子汁 (91kcal)



○材料 (4人分)

鶏肉 20g

酒 少々

じゃがいも 200g (中1個)

かたくり粉 大さじ2

塩 少々

にんじん 40g (1/4本)

だいこん 80g (4cm)

ごぼう 30g (1/6本)

長ねぎ 40g (20cm)

サラダ油 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

酒 小さじ1

塩 少々

だし汁 600mL

○作り方

① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。

② ごぼうは皮をむいてさがきにして水につけておく。

③ にんじんとだいこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。

④ 長ねぎは、はす切りにする。

⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後、蒸す。

⑥ 蒸し上がったじゃがいもをつぶして、熱いうちに塩とかたくり粉を加減しながら入れてよく練る。

⑦ まな板の上にかたくり粉(材料記載外)をふり、⑥を直径2cm程度の棒状にのばして、8mm幅に切る。(手で丸めて作ることもできます)。

⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、だし汁で煮て調味料を入れる。

⑨ ⑦の芋団子を⑧の汁の中に少しずつ入れる。

⑩ 芋団子が浮いてきたら味をととのえて、長ねぎを入れる。



11月の予定献立



月	火	水	木	金
2 732 kcal パスタボンゴレ フレンチポテト ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰/じゃがいも、油	3  文化の日	4 707 kcal わかめごはん きのこと汁味噌味 揚げいわしハンバーグ★ おろしソース 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/しめじ、えのきだけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油/魚肉すり身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、粒状植物性たん白、いわし、しょうが、マッシュポテト、にんにく、油、だいこん、しょうが、片栗粉	5 737 kcal 揚げパン (きなこソフト) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ ソフトフランス、油、きな粉、グラニュー糖/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、押麦/ささみ、緑豆春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、ごま油、白ごま	6 852 kcal 豚ミックス丼 味噌汁 (もやし、油揚げ) みかん 白飯、豚肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干椎茸、ピーマン、白ごま/もやし、油揚げ/みかん
9 691 kcal カレーラーメン 白身魚フライ★ 庄内柿 ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレーウ、トマトピューレ/ほき、パン粉、小麦粉、でん粉、油/柿	10 756 kcal 芽室コーンチャーハン うの花コロッケ★ フルーツミックス (汁あり) 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干椎茸、油、ホールコーン、バター、ごま油/じゃがいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、おから、ひじき、でん粉、パン粉、小麦粉、油/缶詰 (みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)	11 787 kcal ごはん 芋団子汁 たらザンギ★ 五目さんぴら 手巻きのみ 白飯/鶏肉、じゃがいも、片栗粉、にんじん、だいこん、ごぼう、油、長ねぎ/すけとうだら、でん粉、しょうが、にんにく、ごま油、油/豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、油、白ごま、ごま油/手巻きのみ	12 747 kcal 背割コッペ 鹿肉のチリコンカン 白花豆コロッケ★ パイン缶詰 背割コッペ/鹿肉、豚肉、いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、トマトピューレ、デミグラスソース/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、油/パイン缶詰	13 760 kcal ザンタレ丼 けんちん汁味噌味 りんご 白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、片栗粉、油、小ねぎ/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/りんご
16 757 kcal たぬきうどん (えび入り・小松菜) チーズポテト みかん ソフトめん、あさり、桜海老、かたくちいわし、にんじん、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、油、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、干椎茸/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん	17 752 kcal 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え (ほうれん草、もやし) 胚芽精米、大麦、日本栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、干椎茸/さんま、しょうが、小麦粉、卵、白ごま、黒ごま、パン粉、油/ほうれん草、もやし、もみのり	18 870 kcal ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル (小松菜) 白飯/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干椎茸、オイスターソース、ごま油、片栗粉/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、白ごま、	19 744 kcal 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 野菜うの花もちもちフライ★ もやしのごまサラダ 黒コッペパン/豚ひき肉、すりみ、たまねぎ、片栗粉、白菜、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/じゃがいも、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、ごぼう、パン粉、乾燥おから、でん粉、鶏肉、パン粉、米粉、油/ほうれん草、もやし、にんじん、白すりごま	20 785 kcal キーマカレー ストロポテトサラダ 富士柿 白飯、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、油、小麦粉、トマト缶詰/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、油、白ごま/富士柿
23  振替日 (勤労感謝の日)	24 820 kcal 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 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、油/はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、油/缶詰 (みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)、りんごジュース	25 754 kcal ごはん 豚汁 さばのソース焼き りんご 白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/さば、しょうが、白ごま/りんご	26 860 kcal 角食 ポテトグラタン あさりのサラダ チキンナゲット★ いちごジャム 角食/ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、白ごま、ごま油/鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、とうもろこし粉、でん粉、パン粉、クラッカー粉、油/いちごジャム	27 838 kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 (じゃがいも、たまねぎ、わかめ) いわしのかりかりフライ★ 白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、干椎茸、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/じゃがいも、たまねぎ、わかめ/まいわし、水あめ、しょうが、じゃがいも、でん粉、玄米粉、パン粉、油
30 732 kcal 塩ラーメン シナモンポテト つぶつぶレモンゼリー ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、白ごま/さつまいも、油/レモン果汁、寒天、水あめ	＊牛乳は毎日 200mL つきます。 ＊★は加工食品です。 ＊献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ＊使用食材を記載しています (調味料は省略しています)。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 ＊貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。 ＊今月の旬の食べもの：じゃがいも、りんご、庄内柿、富士柿、みかん			

