# 118

# 給食だより



令和7年10月30日 札幌市立西陵中学校 札幌市立琴似中学校

朝晩寒くなりました。私たちの体は暑さや寒さに対応できるようになっていますが、抵抗力が落ちると体調に響きやすくなります。家での食事と学校の給食、どちらもしっかり食べて、寒さに強い体を作りましょう。

Inal



## 産地指定(JA 庄内みどり) の柿を 7 日(金)に使用します

…果物の栄養成分…

11 月の給食では、この秋に収穫された柿やみかんの 使用を予定しています。果物はおいしいだけではなく、 栄養成分も優れていて、生活習慣病の予防や改善に力を 発揮します。

季節の果物を食事に取り入れて、健康のレベルアップ をはかりましょう。

#### ビタミン類

免疫力を高めて、風邪の予防に役立ちます。ビタミンC は水溶性で加熱に弱いので、そのまま食べるようにしま しょう。

ビタミンC … 柿、キウイフルーツ、柑橘類 など ビタミンA … みかん、柿、すいか など

果糖

エネルギー源になります。特に**バナナ**はスポーツ時の栄養補給におすすめです。

### クエン酸

疲労回復に役立ちます。

柿、キウイフルーツ、いちご、レモン、ぶどう、 プラム など

## カリウム

体内でナトリウムのバランスを保ち、血圧を 正常に保ちます。

梨、柿、柑橘類、りんご、バナナ など

# ポリフェノール

A C

#### 食物繊維

ビフィズス菌の増加を促進させ、便秘や生活習慣 病を予防します。

**りんご、柿、柑橘類、キウイフルーツ、 バナナ** など



### まてんしてんだって 牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金					
3 文化の日	4 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト	5 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ りんご缶	6 ごはん 肉片湯(ローペンタン) かいから揚げ・バーベキューソース しょうが和え 給食準備開始 12:35~	フ 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿					
10 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮	11   カレーラーメン   白花豆コロッケ   黄桃缶	<b>12</b>   ごぼうピラフ   さんまごまフライ   国産温州みかんゼリー	<b>13</b>   肉炒め丼   みそ汁   うの花コロッケ	14 ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰					
17 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	18 たぬきうどん (えび入り) チーズポテト ミニトマト	19 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶	<b>20</b> ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル	21 揚げパン (きなこソフト) 麦入り野菜スープ 中華サラダ					
24 振替休日	25 日曜参観代休	<b>26</b>   ビビンバ   エビバーグ・照り焼きソース   パイン缶詰	<b>27</b> 鶏ミックス丼 みそ汁 みかん	<b>28</b>   横割バンズ   メンチカツ・スライスチーズ   あさりのチャウダー   大根サラダ					

11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
牛乳 206	牛乳 206	牛 乳 206	牛乳206黒コッペパン65	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛 乳 206	牛乳 206   ロールパン 65
パスタシーフードトマ	焼豚チャーハン	ご飯	無コグイバン 00	ご飯	カレーラーメン(室蘭)	ごぼうピラフ	肉炒め丼	ロールバン 03
トソース	胚芽精米 75	精白米 110	ポテトグラタン	精白米 110	ソフトラーメン 125	胚芽精米 75	精白米 110	ポトフ
ソフトパスタ 105 ベーコン(バラ) 5	<u>米粒麦</u> 10 清酒 1	肉片湯(ローペンタ	ベーコン(バラ) 5 たまねぎ 60	石狩鍋	豚肉   10     清酒   1	<u>米粒麦</u> 10 バター 2.4	豚肉   40     メンマ(塩蔵)   10	ポークウインナー 20 ベーコン(バラ) 5
むきえび 10	サラダ油 1.5	<u>ک)                                    </u>	じゃがいも 60	鮭ダイス 25	しょうが 1	白ワイン 1.2	にんじん 10	キャベツ 40
白ワイン 0.5	食塩 0.5	豚肉 15 Lょうが 1	にんじん 20	食塩 0.1	にんにく 0.4	食塩 0.4 ベーコン(バラ) 7	サラダ油 0.3	じゃがいも 60
たんざくいか 10 白ワイン 0.5	豚肉       30         サラダ油       0.3	しょうが   1     醤油(濃口)   1	<u>小麦粉(薄力粉)</u> 6 バター 3	<u>清酒 1</u> 豆腐(木綿) 30	サラダ油 0.3 メンマ(塩蔵) 10	ベーコン(バラ) 7 ごぼう 20	もやし 50 ほうれんそう 20	にんじん 30 さやいんげん(冷凍) 10
あさり(冷凍) 15	長ねぎ 3	清酒 0.5	サラダ油 2	キャベツ 25	もやし 20	たまねぎ 40	醤油(濃口) 4.4	だいこん 50
たまねぎ 110 にんじん 35	しょうが 0.4 にんにく 0.4	かたくり粉 5 にんじん 10	チーズ 8 スキムミルク 7	にんじん 10	はくさい 8 にんじん 10	にんじん 15 にんにく 0.4	本みりん 1.2	<u>食塩</u> 0.5 きび砂糖 0.18
マッシュルーム(水煮) 8	にんにく 0.4 醤油 2.6	にんじん 10 はくさい 30	スキムミルク 7 牛乳(調理用) 25	たまねぎ 12 つきこんにゃく 7	にんじん 10 たまねぎ 18	にんにく 0.4 ホールコーン(冷凍) 10	<u>たまねぎ 3</u> りんご 3	醤油(濃口) 3
セロリー 4	清酒 1.8	干しいたけ(乾) 0.7	豆乳 10	ぶなしめじ 7	ほうれんそう 10	乾燥パセリ 0.08	ウスターソース 2	白ワイン 1
にんにく 0.5	本みりん 0.8	たけのこ(水煮) 10	食塩 0.4	長ねぎ 12	長ねぎ 10	サラダ油 0.6	きび砂糖 2	黒こしょう 0.04
<u>オリーブ油 0.3</u> 乾燥パセリ 0.04	にんじん 10 たまねぎ 30	ほうれんそう 5 長ねぎ 10	<u>白こしょう</u> 0.05 白ワイン 1	<u>白みそ</u> 8 清酒 1	カットわかめ   0.15     小麦粉(薄力粉)   5	食塩 0.2 醤油(濃口) 3.2	しょうが 0.6 にんにく 0.6	鶏がらスープ(濃縮) 10 水(飲料水) 90
小麦粉(薄力粉) 6	ホールコーン(冷凍) 10	醤油(濃口) 4	鶏がらスープ(濃縮) 4	本みりん 1	油サラダ 3	黒こしょう 0.05	トウバンジャン 0.1	
カレー粉 0.1	干しいたけ(乾) 1	食塩 0.5	水(飲料水) 30	さんしょう(粉) 0.02	カレー粉 0.4		かたくり粉 0.5	白身魚のハーブ焼き
ケチャップ 15 トマトピューレ 15	グリンピース(冷凍) 5 サラダ油 0.5	<u>黒こしょう</u> 0.05 清酒 0.5	パン粉(乾燥) 1 粉チーズ 3	<u>むろあじ(だし用) 1.3</u> 宗田(だし用) 1.3	カレールウ 7 醤油 4	<b>さんまごまフライ</b> さんま(四半身) 30	<u>ごま油 0.3</u> 水(飲料水) 10	<u>真だら切り身 50</u> にんにく 0.3
トマト缶詰 10	ごま油 0.5	本みりん 0.5	乾燥パセリ 0.03	昆布 (だし用) 2.5	ウスターソース 1.5	醤油 2	白ごま 1	白ワイン 1
ウスターソース 3	醤油(濃口) 2	ごま油 0.3	<b>F H 1311 - W</b>	水(飲料水) 140	<u>白みそ</u> 3	清酒 1	mt mth 2.1.	食塩 0.15
中濃ソース 3 醤油(濃口) 1	食塩 0.3 黒こしょう 0.05	鶏がらスープ(濃縮) 30 水(飲料水) 170	<b>厚揚げサラダ</b> 厚揚げ 30	ごまザンギ	食塩 1.2 黒こしょう 0.01	しょうが 1 小麦粉(薄力粉) 5	<b>味噌汁</b> だいこん 45	黒こしょう 0.02 パン粉(乾燥) 5
食塩 0.5			しょうが 0.4	鶏もも肉 50	トマトピューレ 1.3	全卵 5	油揚げ 12	粉チーズ 5
黒こしょう 0.03	南瓜コロッケ	かれい唐揚げ・パー ベキューソース	醤油 0.5	しょうが 1	りんご 2.5	白ごま 12	白みそ 4.5	乾燥パセリ 0.03
オレガノ 0.05 赤ワイン 1	かぼちゃコロッケ 60 揚げ油	かれい唐揚げ 60	<u>清酒 1</u> かたくり粉 1.5	にんにく 0.2 醤油(濃口) 2	鳥がら (スープ用) 12 豚骨 (スープ用) 18	黒ごま 5 パン粉(乾燥) 3	赤みそ 4 むろあじ(だし用) 2.2	バジル 0.02 オリーブ油 3.5
鶏がらスープ(濃縮) 6		揚げ油 1	小麦粉(薄力粉) 1.5	清酒 1	煮干し(だし用) 1	揚げ油	昆布 (だし用) 1	
水(飲料水) 50	りんご缶	たまねぎ 3.6	揚げ油	全卵 3	昆布(だし用) 1	国産温州みかんゼ	水(飲料水) 150	パイン缶詰
青のりポテト	りんごシロップ漬け 39	しょうが 0.4 にんにく 0.2	キャベツ 30 きゅうり 10	<u>かたくり粉 4</u> 白ごま 5	玉ねぎ (スープ用) 3 にんじん(スープ用) 3	国産温州のかんで リーFeCa	うの花コロッケ	パイン缶詰(スライス) 45
フレンチポテト 85	エネルギー 740Kcal	醤油(濃口) 2.4	にんじん 7	揚げ油	水(飲料水) 210	国産温州みか 50	うの花コロッケ	エネルギー 742Kcal
揚げ油	たんぱく質 21.8g	ウスターソース 3.6	醤油 3.2	all a first		んゼリー(Fe・C	(ひしざ入り)	たんぱく質 35.3g
食塩 0.22 黒こしょう 0.02	カルシウム 275mg	きび砂糖 2.4 本みりん 0.6	きび砂糖 0.7 穀物酢 2	<b>のりの佃煮</b> もみのり 2.4	<b>白花豆コロッケ</b> 白花豆コロッケ 60	エネルギー 780Kcal	揚げ油	カルシウム 560mg
青のり(素干し) 0.1	☆焼豚チャーハン	かたくり粉 0.6	黒こしょう 0.03	ひじき(干し) 0.16	揚げ油	たんぱく質 25.2g	エネルギー 816Kcal	
- 40	すべて混ざっています。	水(飲料水) 12	ごま油 0.3	醤油(濃口) 3	***	カルシウム 395mg	たんぱく質 29.9g	
<b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 90		しょうが和え	白ごま 1	清酒 1.2 本みりん 1.6	<b>黄桃缶</b> 黄桃缶詰(M二つ割) 60	☆ごぼうピラフ	カルシウム 346mg	
粉糖 4		ほうれんそう 20	柿	きび砂糖 1.5		すべて混ざっています。	☆肉炒め丼	
-+ " +"		もやし 50	かき 40	水あめ 1.2	エネルギー 743Kcal		ごはんと具は別々です。	
エネルギー 786Kcal たんぱく質 27.8g		しょうが 1 醤油 2.5	エネルギー 795Kcal	水(飲料水) 20	たんぱく質 25.7g カルシウム 306mg			
カルシウム 416mg		本みりん 0.5	たんぱく質 30.5g	エネルギー 762Kcal				
☆パスタシーフード		11 AF 35 4V 1	カルシウム 595mg	たんぱく質 34.2g	☆カレーラーメン			
トマトソース		エネルギー 751Kcal たんぱく質 30.8g		カルシウム 314mg	麺、スープは別々です。			
麺とソースは別々です。		カルシウム 943mg						
あさりには、小さな		かれいは、まれに卵						
カニ、エビ、貝が混 入している場合があ		が付いていることが あります。魚卵アレ						
ります。		ルギーがある場合は、						
1.5.70		卵の部分に注意して、						
		食べるかどうかの判						
		断をしてください。						
		1						

11月17日(月) 牛乳 206	11月18日(火) 牛乳 20	11月19日(水) 206	11月20日(木) 4 乳 206	11月21日(金) 牛乳 206	11月26日(水) 牛乳 2	11月27日(木)
ご飯	たぬきうどん(えび入り)	コーンピラフ	ご飯	揚げパン(きなこソフト)	ピピンパ	鶏ミックス丼
精白米 110	ソフトめん 12	D 胚芽精米 75	精白米 110	ソフトフランス 65	胚芽精米	75 精白米
	あさり(冷凍)	7 米粒麦 10		揚げ油	米粒麦	10 鶏もも肉
豆腐のオイスター	さくらえび素干し	バター 4	マーボー豆腐	きな粉(全粒大豆) 7	清酒	1 しょうが
ソース煮	かたくちいわし煮干し	2 食塩 0.7	豆腐(木綿) 160	グラニュー糖 8	醤油(濃口)	1 醤油
豆腐(木綿) 150	にんじん	1 白ワイン 1	豚肩ひき肉 25	食塩 0.2	豚もも ひき肉	30 清酒
豚肉もも 20	しゅんぎく 1.	がーコン(バラ) 7	しょうが 0.5		焼き豆腐	15 小麦粉(薄力粉)
清酒 1	ごぼう	2 たまねぎ 40	にんにく 0.5	麦入り野菜ス一プ	メンマ(塩蔵)	12 かたくり粉
ピーマン 10	切り干し大根 1.	こんじん 18	サラダ油 0.5	ベーコン(バラ) 5	長ねぎ	3 揚げ油
長ねぎ 15	ひじき(干し) 0.	ホールコーン(冷凍) 25	にんじん 30	にんじん 10	しょうが (	0.3 厚揚げ
にんじん 20	小麦粉(薄力粉)	8 マッシュルーム(水煮)	長ねぎ 25	たまねぎ 40	にんにく(	0.3 小麦粉(薄力粉)
たけのこ(水煮) 20	全卵	4 乾燥パセリ 0.08	干しいたけ(乾) 1	キャベツ 20	サラダ油 (	0.3 かたくり粉
しょうが 1	水(飲料水) 1	) サラダ油 0.3	赤みそ 7	セロリー 3	醤油(濃口) (	3.5 揚げ油
にんにく 1	揚げ油	食塩 0.5	醤油(濃口) 5	乾燥パセリ 0.04	きび砂糖(	0.7 にんじん
サラダ油 0.5	鶏むね肉 1	) 黒こしょう 0.05	黒砂糖 1	おおむぎ(押麦) 10	清酒	1 たまねぎ
醤油(濃口) 8	清酒 0.	5	きび砂糖 1	醤油(濃口) 2.5	本みりん (	0.7 たけのこ(水煮)
きび砂糖 2	つと	高野豆腐のフライ	オイスターソース 0.5	食塩 0.85	ごま油(	0.5 干しいたけ(乾)
オイスターソース 1.5	こまつな 1:	2 凍り豆腐 15	清酒 1	白こしょう 0.05	トウバンジャン	0.1 ピーマン
黒こしょう 0.03	長ねぎ 1	8 醤油 6	ごま油 0.5	白ワイン 1	にんじん	12 サラダ油
清酒 1	たもぎたけ(水煮) 1	5 きび砂糖 3	トウバンジャン 0.3	鶏がらスープ(濃縮) 5	ほうれんそう	15 白ごま
かたくり粉 1.5	干しいたけ(乾)	1 清酒 2	一味唐辛子 0.02	水(飲料水) 30		25 醤油(濃口)
鶏がらスープ(濃縮) 2	醤油 1	を 本みりん 2	かたくり粉 2.5	鳥がら (スープ用) 7	白ごま	2 きび砂糖
水(飲料水) 10	きび砂糖 0.	3 カレー粉 0.3	水(飲料水) 10	玉ねぎ (スープ用) 2	長ねぎ	3 清酒
	清酒 1.	1 食塩 0.1		水(飲料水) 150	しょうが (	0.5 本みりん
ひじき入りぎょうざ	本みりん 2.	3 水(飲料水) 60	ひじき春巻Fe		にんにく	0.5 水(飲料水)
ひじき入りぎょうざ 36	穀物酢 0.1		ひじき春巻Fe 33	中華サラダ		4.5
提げ油	一味 唐 辛 子	ウ 白すりごま 9	提げ油	ハム(ロース) 7	きパか糖	1 味噌汁

おひたし

エネルギー 828Kcal たんぱく質 35.1g カルシウム 450mg

20 50

**あさり**には、小さ なカニ、エビ、貝 が混入している場 合があります。

	たぬきうどん(えび入り)	コーンピラフ		ご飯	揚げパン(きなこ)	/7 <b>L</b> )	ピピンパ		鶏ミックス丼		(検制ハンス 00)
)	ソフトめん 120	胚芽精米	75	精白米 110	ソフトフランス	65	胚芽精米	75	精白米	110	メンチカツ・ケチャップ
_	あさり(冷凍) 7	米粒麦	10	THE TOTAL PROPERTY.	揚げ油	- 00	米粒麦	10	鶏もも肉	50	ソース
	さくらえび素干し 1	バター	4	マーボー豆腐	きな粉(全粒大豆)	7	清酒	1	しょうが	1	メンチカツ 50
	かたくちいわし煮干し 2	食塩	0.7	豆腐(木綿) 160	グラニュー糖	8	醤油(濃口)	1	醤油	1	揚げ油
)	にんじん 4	白ワイン	1	豚肩ひき肉 25	食塩	0.2	豚もも ひき肉	30	清酒	1	ケチャップ 6
)	しゅんぎく 1.5	ベーコン(バラ)	7	しょうが 0.5			焼き豆腐	15	小麦粉(薄力粉)	3	ウスターソース 3
1	ごぼう 2	たまねぎ	40	にんにく 0.5	麦入り野菜スー	プ	メンマ(塩蔵)	12	かたくり粉	3	きび砂糖 0.4
)	切り干し大根 1.5	にんじん	18	サラダ油 0.5	ベーコン(バラ)	5	長ねぎ	3	揚げ油		赤ワイン 0.4
5	ひじき(干し) 0.1	ホールコーン(冷凍)	25	にんじん 30	にんじん	10	しょうが	0.3	厚揚げ	30	からし(粉) 0.05
)	小麦粉(薄力粉) 6	マッシュルーム(水煮)	8	長ねぎ 25	たまねぎ	40	にんにく	0.3	小麦粉(薄力粉)	1.5	
)	全卵 4		80.0	干しいたけ(乾) 1	キャベツ	20	サラダ油	0.3	かたくり粉	1.5	<u>Feスライスチーズ</u>
1	水(飲料水) 10	サラダ油	0.3	赤みそ 7	セロリー	3	醤油(濃口)	3.5	揚げ油		スライスチーズ 鉄入り 20
	揚げ油	食塩	0.5	醤油(濃口) 5	乾燥パセリ	0.04	きび砂糖	0.7	にんじん	15	
5	鶏むね肉 10	黒こしょう	0.05	黒砂糖 1	おおむぎ(押麦)	10	清酒	1	たまねぎ	25	<u>あさりのチャウダー</u>
3	清酒 0.5			きび砂糖 1	醤油(濃口)	2.5	本みりん	0.7	たけのこ(水煮)	20	あさり(冷凍) 20
2	つと 5	高野豆腐のフライ		オイスターソース 0.5	食塩	0.85	ごま油	0.5	干しいたけ(乾)	1	白ワイン 1
5	こまつな 12	凍り豆腐	15	清酒 1	白こしょう	0.05	トウバンジャン	0.1	ピーマン	10	ベーコン(バラ) 5
3	長ねぎ 10	醤油	6	ごま油 0.5	白ワイン	1	にんじん	12	サラダ油	0.5	じゃがいも 40
	たもぎたけ(水煮) 15	きび砂糖	3	トウバンジャン 0.3	鶏がらスープ(濃縮)	5	ほうれんそう	15	白ごま	1	たまねぎ 65
5	干しいたけ(乾) 1	清酒	2	一味唐辛子 0.02	水(飲料水)	30	もやし	25	醤油(濃口)	6	にんじん 25
2	醤油 19	本みりん	2	かたくり粉 2.5	鳥がら(スープ用)	7	白ごま	2	きび砂糖	4	乾燥パセリ 0.03
)	きび砂糖 0.8	カレー粉	0.3	水(飲料水) 10	玉ねぎ (スープ用)	2	長ねぎ	3	清酒	0.5	小麦粉(薄力粉) 2.5
	清酒 1.1	食塩	0.1		水(飲料水)	150	しょうが	0.5	本みりん	1.2	バター 1
_	本みりん 2.8	水(飲料水)	60	ひじき春巻Fe			にんにく	0.5	水(飲料水)	10	サラダ油 1
i	穀物酢 0.15	小麦粉(薄力粉)	5	ひじき春巻Fe 33	中華サラダ		醤油	4.5			牛乳(調理用) 25
_	一味唐辛子 0.02	白すりごま	2	揚げ油	ハム(ロース)	7	きび砂糖	1	味噌汁		豆乳 10
	むろあじ(だし用) 3	全卵	6		緑豆はるさめ(乾)	7	穀物酢	0.5	凍り豆腐	5	スキムミルク 10
_	昆布 (だし用) 2	パン粉(乾燥)	8	ナムル	きゅうり	15	ごま油	0.3	カットわかめ	0.3	チーズ 5
)	水(飲料水) 250	白ごま	2	ハム(ロース) 5	もやし	15	一味唐辛子	0.02	長ねぎ	10	白ワイン 1
)		揚げ油		こまつな 15	にんじん	7			白みそ	4	食塩 0.6
ш	<u>チーズポテト</u>			もやし 50	醤油	3.5	エピパーグ・照り	先き	赤みそ	4	白こしょう 0.05
)	じゃがいも 100	洋なし缶		にんじん 7	穀物酢	2.5	ソース		むろあじ(だし用)		鶏がらスープ(濃縮) 9
	きび砂糖 6	なし缶詰(西洋・	58	醤油 4	きび砂糖	1	エビバーグ	50	昆布(だし用)	1	水(飲料水) 80
I	バター 5	M二つ割)		きび砂糖 0.8	ごま油	0.5	揚げ油		水(飲料水)	155	
	チーズ 15			ごま油 0.3	からし	0.08	醤油(濃口)	2			大根サラダ
	牛乳(調理用) 15	エネルギー 790		トウバンジャン 0.15	白ごま	1.2	きび砂糖	1.2	みかん		だいこん 50
	スキムミルク 1	たんぱく質 26.		白ごま 1.2			本みりん	0.4	みかん	60	まぐろ・水煮 10
		カルシウム 357	mg		エネルギー 729		かたくり粉	0.3			<b>きゅうり</b> 15
	ミニトマト			エネルギー 869Kcal			水(飲料水)	7	エネルギー 834		にんじん 7
	ミニトマト 30	☆コーンピラフ		たんぱく質 35.7g	カルシウム 286	omg			たんぱく質 31.		白ごま 1.2
		すべて混ざっていま	す。	カルシウム 455mg			パイン缶詰		カルシウム 385	omg	醤油 3
	エネルギー 735Kcal						パイン缶詰(スライス)	45			きび砂糖 0.5
	たんぱく質 29.5g								☆鶏ミックス丼		ごま油 0.5
	カルシウム 488mg						エネルギー 652		ごはんと具は別々て	です。	穀物酢 2.5
							たんぱく質 29.				黒こしょう 0.03
	☆たぬきうどん						カルシウム 304	mg			
	麺、汁、たぬき(揚げ玉)は						۵ ا ما ما ۱ ما ۱ ما ۱ ما ۱ ما ۱ ما ۱ ما				エネルギー 858Kcal
	別々です。						☆ビビンバ				たんぱく質 38.5g
							すべて混ざっていま	<b>9</b> 。			カルシウム 865mg
	あさりには、小さ										

) 11月28日(金) 【 206】 牛 乳 横割バンズ

**あさり**には、小さな カニ、エビ、貝が混 入している場合があ ります。

206 65