

11月 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。



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

活性酸素を除去し、生活習慣病を防ぎます。

ぶどう、ブルーベリー など



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



よていにんだて

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・パーベキューソース しょうが和え 給食準備開始 12:35~	7 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	12 ごぼうピラフ さんまごまフライ 国産温州みかんゼリー	13 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	20 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 	26 ビビンバ エビバーグ・照り焼きソース パイン缶詰	27 鶏ミックス丼 みそ汁 みかん	28 横割パンズ 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

【琴似中学校 行事予定】 6日(木) 3年学力テストに伴う特別日課 給食準備開始 12:35~、 25日(火) 日曜参観代休

11月4日(火)	11月5日(水)
牛 乳	206

バスdashーフードマトソース

ソフトパスタ	105
ベーコン(バラ)	5
むきえび	10
白ワイン	0.5
たんさく(いか)	10
白ワイン	0.5
あさり(冷凍)	15
たまねぎ	110
にんじん	35
マッシュルーム(水煮)	8
セロリー	4
にんにく	0.5
オリーブ油	0.3
乾燥バセリ	0.04
小麦粉(薄力粉)	6
カレー粉	0.1
ケチャップ	15
トマトピューレ	15
トマト缶詰	10
ウスターソース	3
中濃ソース	3
醤油(濃口)	1
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
オリーブノ	0.05
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	6
水(飲料水)	50

青のりポテト

フレンチポテト	85
揚げ油	
食塩	0.22
黒こしょう	0.02
青のり(素干し)	0.1

ヨーグルト

ヨーグルト	90
砂糖	4

エネルギー 786Kcal
たんぱく質 27. 8g
カルシウム 416mg

☆バスdashーフードマトソース
麺とソースは別々です。

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。

11月5日(水)	11月6日(木)
牛 乳	206

焼豚チャーハン

豚芽精米	75
米粒麦	10
清酒	1
サラダ油	1.5
食塩	0.5
豚肉	30
サラダ油	0.3
長ねぎ	3
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油	2.6
清酒	1.8
本みりん	0.8
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン(冷凍)	10
干しいたけ(乾)	1
グリーンピース(冷凍)	5
サラダ油	0.5
ごま油	0.5
醤油(濃口)	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.05

南瓜コロッケ

かぼちゃコロッケ	60
揚げ油	

りんご缶

りんごシロップ漬け	39
-----------	----

エネルギー 740Kcal
たんぱく質 21. 8g
カルシウム 275mg

☆焼豚チャーハン
すべて混ざっています。

11月6日(木)	11月7日(金)
牛 乳	206

ご飯

精白米	110
-----	-----

かれい唐揚げ・パベキューソース

かれい唐揚げ	60
揚げ油	1
たまねぎ	3.6
しょうが	0.4
にんにく	0.2
醤油(濃口)	2.4
ウスターソース	3.6
きび砂糖	2.4
本みりん	0.6
かたくり粉	0.6
水(飲料水)	12

しょうが和え	
ほうれんそう	20
もやし	50
しょうが	1
醤油	2.5
本みりん	0.5

エネルギー 751Kcal
たんぱく質 30. 8g
カルシウム 943mg

かれいには、まれに卵が付いていることがあります。魚卵アレルギーがある場合は、卵の部分に注意して、食べかどうかの判断をしてください。

11月7日(金)	11月8日(月)
牛 乳	206

ポテトグラタン

ベーコン(バラ)	5
たまねぎ	60
じゃがいも	60
にんじん	20
小麦粉(薄力粉)	6
バター	3
サラダ油	2
チーズ	8
スキムミルク	7
牛乳(調理用)	25
豆腐	10
食塩	0.4
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	4
食塩	30
パン粉(乾燥)	1
粉チーズ	3
乾燥バセリ	0.03

厚揚げサラダ

厚揚げ	30
しょうが	0.4
醤油	0.5
清酒	1
かたくり粉	1.5
小麦粉(薄力粉)	1.5
揚げ油	3
キャベツ	30
きゅうり	10
にんじん	7
醤油	3.2
きび砂糖	0.7
穀物酢	2
黒こしょう	0.03
ごま油	0.3
白こま	1

柿	
かき	40

エネルギー 795Kcal
たんぱく質 30. 5g
カルシウム 595mg

ごはん

精白米	110
-----	-----

11月20日(木)	11月21日(金)
牛 乳	206

ご飯

精白米	110
-----	-----

ひじき春巻Fe

ナムル	
ハム(ロース)	5
ごまつな	15
もやし	50
にんじん	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白こま	1.2

エネルギー 869Kcal
たんぱく質 35. 7g
カルシウム 455mg

11月10日(月)	11月11日(火)
牛 乳	206

ご飯

精白米	110
-----	-----

石狩鱈	
鰯ダイス	25
食塩	0.1
清酒	1
豆腐(木綿)	30
キャベツ	25
にんじん	15
たまねぎ	12
つきこんにゃく	7
ぶなしめじ	7
長ねぎ	12
白みそ	8
清酒	1
本みりん	1
さんしょう(粉)	0.02
むろあじ(だし用)	1.3
宗田(だし用)	1.3
昆布(だし用)	2.5
水(飲料水)	140

ごまザンギ	
鶏もも肉	50
しょうが	1
にんにく	0.2
醤油(濃口)	2
清酒	1
全卵	3
かたくり粉	4
白こま	5
揚げ油	

エネルギー 762Kcal
たんぱく質 34. 2g
カルシウム 314mg

11月11日(火)	11月12日(水)
牛 乳	206

カレーラーメン(庫藏)

カレーラーメン	125
豚肉	10
清酒	1
しょうが	1
にんにく	0.4
サラダ油	0.3
メンマ(塩蔵)	10
もやし	20
はくさい	15
にんじん	10
ほうれんそう	18
ほうれんそう	10
サラダ油	10
カットわかめ	0.15
小麦粉(薄力粉)	5
油サラダ	3
カレー粉	0.4
カレールー	7
醤油	4
ウスターソース	1.5
白みそ	3
食塩	1.2
黒こしょう	0.01
トマトピューレ	1.3
りんご	2.5
鳥がら(スープ用)	12
豚骨(スープ用)	18
煮干し(だし用)	1
昆布(だし用)	1
玉ねぎ(スープ用)	3
にんじん(スープ用)	3
水(飲料水)	210

白花豆コロッケ	
揚げ油	

賞味缶詰	60
賞味缶詰(M二つ割)	

エネルギー 743Kcal
たんぱく質 25. 7g
カルシウム 306mg

☆カレーラーメン
麺、スープは別々です。

11月12日(水)	11月13日(木)
牛 乳	206

ごぼうピラフ

豚芽精米	75
米粒麦	10
バター	2.4
白ワイン	1.2
食塩	0.4
ベーコン(バラ)	7
ごぼう	20
たまねぎ	40
にんじん	15
にんにく	0.4
ホールコーン(冷凍)	10
乾燥バセリ	0.08
サラダ油	0.6
食塩	0.2
醤油(濃口)	3.2
黒こしょう	0.05

さんまごまフライ

さんま(四半身)	30
醤油	2
清酒	1
しょうが	1
小麦粉(薄力粉)	5
全卵	5
白こま	12
黒ごま	5
小麦粉(乾燥)	3
揚げ油	

国産温州みかんゼリーFeCa	
国産温州みかんゼリー(Fe・C)	50

エネルギー 780Kcal
たんぱく質 25. 2g
カルシウム 395mg

☆ごぼうピラフ

すべて混ざっています。

11月13日(木)	11月14日(金)
牛 乳	206

肉炒め丼

精白米	110
豚肉	40
メンマ(塩蔵)	10
にんじん	10
キャベツ	40
サラダ油	0.3
もやし	50
ほうれんそう	20
醤油(濃口)	4.4
本みりん	1.2
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	2
しょうが	0.6
にんにく	0.6
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.5
ごま油	10
水(飲料水)	0.3
白こま	1

味噌汁

だいこん	45
油揚げ	12
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	150

うの花コロッケ(ひじき入り)	50
揚げ油	

エネルギー 816Kcal
たんぱく質 29. 9g
カルシウム 346mg

☆肉炒め丼
ごはんとは別々です。

11月17日(月)	11月18日(火)
牛 乳	206

ご飯

精白米	110
-----	-----

豆腐のオイスターソース(木綿)

豆腐(木綿)	150
豚肉もも	20
清酒	1
ピーマン	10
長ねぎ	15
にんじん	20
たけのこ(水煮)	20
しょうが	1
にんにく	1
サラダ油	0.5
醤油(濃口)	8
きび砂糖	2
オイスターソース	1.5
黒こしょう	0.03
清酒	1
かたくり粉	1.5
鶏がらスープ(濃縮)	2
水(飲料水)	10

ひじき入りぎょうざ

ひじき入りぎょうざ	36
揚げ油	

おひたし

ごまつな 20
もやし 50
糸かつお 1
醤油 2.5

エネルギー 828Kcal
たんぱく質 35. 1g
カルシウム 450mg

11月18日(火)	11月19日(水)
牛 乳	206

たぬきうどん(えび入り)

ソフトめん	120
あさり(冷凍)	7
さくらえび素干し	1
かたくりわし素干し	2
にんじん	4
しゅんぎく	1.5
ごぼう	2
切り干し大根	1.5
ひじき(干し)	0.1
小麦粉(薄力粉)	6
全卵	4
水(飲料水)	10
揚げ油	10
鶏むね肉	10
醤油	0.5
つと	5
ごまつな	12
長ねぎ	10
たまぎたけ(水煮)	15
干しいたけ(乾)	1
醤油	19
きび砂糖	0.8
清酒	1.1
本みりん	2.8
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ(だし用)	3
昆布(だし用)	2
白こま	250

チーズポテト

じゃがいも	100
きび砂糖	6
バター	5
チーズ	15
牛乳(調理用)	15
スキムミルク	1

ミニトマト	
ミニトマト	30

エネルギー 735Kcal
たんぱく質 29. 5g
カルシウム 488mg

☆たぬきうどん
麺、汁、たぬき(揚げ玉)は別々です。

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。

11月19日(水)	11月20日(木)
牛 乳	206

コーンピラフ

豚芽精米	75
米粒麦	10
バター	4
食塩	0.7
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	7
しょうが	0.5
たまねぎ	40
にんじん	18
ホールコーン(冷凍)	25
マッシュルーム(水煮)	8
乾燥バセリ	0.08
サラダ油	0.3
食塩	0.5
黒こしょう	0.05

高野豆腐のフライ

凍り豆腐	15
醤油	6
きび砂糖	3
清酒	2
本みりん	2
カレー粉	0.3
食塩	0.1
水(飲料水)	60
小麦粉(薄力粉)	5
白すりごま	2
全卵	6
パン粉(乾燥)	8
揚げ油	2

洋なし缶

なし缶詰(西洋・M二つ割) 58 |

エネルギー 790Kcal
たんぱく質 26. 6g
カルシウム 357mg

☆コーンピラフ
すべて混ざっています。

11月20日(木)	11月21日(金)
牛 乳	206

ご飯

精白米	110
-----	-----

ひじき春巻Fe

ナムル	
ハム(ロース)	5
ごまつな	15
もやし	50
にんじん	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白こま	1.2

エネルギー 869Kcal
たんぱく質 35. 7g
カルシウム 45