

11月 給食だより

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立簾舞中学校



予 定 献 立

牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
3	4	5	6 北海道を食べよう!	7
	コーンピラフ 高野豆腐のフライ りんご	ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮	ロールパン ボルシチ 白身魚のハーブ焼き 柿 	ごはん ローペンタン 十勝大豆コロッケ ごま和え
	胚芽米、大麦、バター、 ベーコン、玉ねぎ、人 参、コーン、マッシュル ーム、パセリ/高野豆 腐、小麦粉、ごま、卵、パ ン粉/りんご	白飯/鮭ダイス、豆腐、キ ャベツ、人参、玉ねぎ、こ んにゃく、しめじ、長ねぎ /鶏肉、しょうが、にんに く、卵、片栗粉、ごま/も みのり、ひじき、水あめ 	ロールパン/ベーコン、ポ ークウインナー、じゃがい も、人参、玉ねぎ、キャベ ツ、ピーツ、セロリ、にんに く、パセリ、トマト缶、デミ グラスソース(牛肉エキ ス入り)/真だら、にんに く、パン粉、粉チーズ、パ セリ/柿	白飯/豚肉、しょうが、片 栗粉、人参、白菜、干し 椎茸、たけのこ、ほうれ ん草、長ねぎ/じゃがい も、大豆、玉ねぎ、パン 粉、小麦粉、とうもろこし 澱粉/小松菜、もやし、す りごま
10	11	12	13	14
たぬきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー 	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶	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	チーズメンチカツバーガー 横割りハンズ 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	チキンカレーライス 野菜の醤油漬け 
ソフト麺、あさり、桜え び、かたくちいわし煮干 し、人参、春菊、ごぼう、 切り干し大根、ひじき、 小麦粉、卵、鶏肉、つと、 小松菜、長ねぎ、たもぎ たけ、干し椎茸/じゃがい も、バター、チーズ、 牛乳、スキムミルク/み かん果汁、ゲル化剤	胚芽米、大麦、豚肉、長 ねぎ、しょうが、にんに く、人参、玉ねぎ、コー ン、干し椎茸、グリーンピ ース/かぼちゃ、パン粉、 マッシュポテト、玉ねぎ、 スキムミルク、米粉、小 麦粉/黄桃缶	白飯/豆腐、豚肉、ピー マン、長ねぎ、人参、たけ のこ、しょうが、にんに く、片栗粉/キャベツ、豚 肉、鶏肉、ひじき、長ね ぎ、しょうが、椎茸、片栗 粉、ホタテエキス、かき エキス、小麦粉/小松 菜、もやし、糸かつお	横割りハンズ/豚挽肉、パ ン粉、玉ねぎ、小麦粉、大 豆たんぱく、片栗粉/スラ イスチーズ/あさり、ベー コン、じゃがいも、玉ね ぎ、人参、パセリ、小麦 粉、バター、牛乳、豆乳、 スキムミルク、チーズ/大 根、まぐろ水煮、きゅうり、 人参、ごま	白飯、鶏肉、じゃがいも、 人参、玉ねぎ、セロリ、り んご、しょうが、にんに く、グリーンピース、小麦粉 /大根、きゅうり、人参、水 あめ
17	18	19	20	21
塩ラーメン 大学芋 柿 	ごぼうピラフ さんまごまフライ 中華サラダ	鶏ミックス丼 味噌汁 りんご 	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ ベビーパイン缶	ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 ナムル
ソフトラーメン、豚肉、し ょうが、にんにく、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/ さつまいも、水あめ、ご ま/柿	胚芽米、大麦、バター、 ベーコン、ごぼう、玉ね ぎ、人参、にんにく、コー ン、パセリ/さんま、しょう が、小麦粉、卵、ごま、パ ン粉/ハム、緑豆春雨、 きゅうり、もやし、人参、 ごま	白飯、鶏肉、しょうが、小 麦粉、片栗粉、厚揚げ、 人参、玉ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、ピーマン、ごま /高野豆腐、わかめ、長 ねぎ/りんご	黒コッペパン/ベーコン、 玉ねぎ、じゃがいも、人 参、小麦粉、バター、チー ズ、スキムミルク、牛乳、 豆乳、パン粉、粉チーズ、 パセリ/厚揚げ、しょうが、 片栗粉、小麦粉、キャベ ツ、きゅうり、人参、ごま/ ベビーパイン缶	白飯/豆腐、豚挽肉、しょ うが、にんにく、人参、長 ねぎ、干し椎茸、片栗粉 /キャベツ、ひじき、豚 肉、春雨、玉ねぎ、人参、 片栗粉、春巻ミックス 粉、小麦粉、水あめ/ハ ム、小松菜、もやし、人 参、ごま

24	25	26	27	28
★振替休日★ 	ビビンバ えびバーグ (バーベキューソース味) フルーツ白玉	ごはん じゃがいものそぼろ煮 カレイから揚げ しょうが和え	きなこ揚げパン イタリアンスープ ほうれん草とコーンの サラダ	肉炒め丼 味噌汁 さつまいもの天ぷら
	胚芽米、大麦、豚挽肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま、長ねぎ/えび、たらすり身、玉ねぎ、片栗粉、卵白、はちみつ、しょうが、にんにく/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん) 白玉もち	白飯/豚挽肉、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、しょうが/かかれい、片栗粉/ほうれん草、もやし、しょうが 	ソフトフランス、きなこ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ/ハム、ほうれん草、コーン、ごま 	白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま/大根、油揚げ/さつまいも、小麦粉、卵 

☆野菜や果物は、入荷状況により変更になる場合があります。

☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。

☆使用材料は、調味料等は記載しておりません。詳しい原材料を知りたい方は、藤野中学校栄養教諭まで御連絡ください。

☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。

しっかり食べて、丈夫な歯をつくろう！

11月8日は「いい歯の日」です。80歳になっても20本以上の歯を保つ「8020（ハチマルニイマル）運動」の一環として定められました。歯の健康は全身の健康に大きく影響します。子どもの頃から正しい食習慣を身につけていくことが、将来の健康に繋がります。

給食では、カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、小松菜、豆腐などの大豆製品を使用しています。



よく噛んで
食べましょう。

カルシウムを
摂りましょう。

甘いお菓子やジュースは控えめにしましょう。特に寝る前の飲食はやめましょう。

カルシウムたっぷり給食メニュー！

小魚の佃煮（5人分）

常備菜にもおすすめです！

【材料】

いりこ・・・30g
刻み昆布（もどしたもの）20g
醤油・・・小さじ1.5 砂糖・・・小さじ2
酒・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1/2
水飴・・・小さじ1/2 白ごま・・・小さじ3
水・・・カップ1

【作り方】



今月の北海道を食べよう！

ボルシチ

ボルシチは、ウクライナ発祥のスープで、東ヨーロッパや西アジアで広く親しまれています。ボルシチにはいろいろな野菜を入れますが、中でも鮮やかな赤い色をしたビーツを入れるのが特徴です。

11月6日は、北海道産のビーツを入れて作った、ボルシチを提供します。

