給食だより１１月

中央区の食育マスコット「モリス」です♪

２０２６・１０・２９
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

北海道をたべよう

１１月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。

北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。

９日（月） ザンタレ丼

釧路市は、漁業の盛んな町で、新鮮な海鮮を使った「ろばた焼き」や「海鮮丼」が有名です。実は、皆さんがよく知っている「ザンギ」は、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親しまれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。ごはんの上にのせて、どんぶりで食べてみましょう。

１０日（火） 鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにつながります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。

１１日（水） 芋団子汁

芋団子汁は、北海道の郷土料理です。涼しい気候を利用し、じゃが芋作りが盛んだったため生まれた料理です。ゆでたり、蒸したりしたじゃが芋をつぶして、でん粉を混ぜよくこねて作ります。焼いて醤油をつけて食べることもあります。

今日は、野菜たっぷりの汁に入れる芋団子汁です。涼しくなるこの季節に体を温めるのにぴったりのメニューです。じゃが芋はビタミンＣが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。

１２日（木） カレーラーメン

カレーラーメンは、約６０年前に室蘭で生まれた料理です。室蘭市内のラーメン店の約６割が看板メニューとしてカレーラーメンを取り入れ、広く市民に親しまれています。

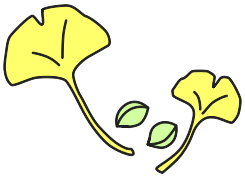
北海道には「札幌のみそ」「旭川のしょうゆ」「函館のしお」など様々なラーメンがありますが、カレー味のラーメンは全国的にも珍しく、今では、室蘭市のカレーラーメンが「第４の北海道の名物ラーメン」として、定着しています。

１３日（金） 芽室コーンチャーハン

芽室町は、「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町で、人口は１万８千人ほどです。代表的な農作物にとうもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。

このとうもろこしを使ったご当地メニューとして「芽室コーンチャーハン」が考えられました。「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。

11月　予定献立

月	火	水	木	金
２ ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げ いわしハンバーグ★ （バーベキューソース） しょうが和え	３ 文化の日 	４ カレーライス コロコロサラダ	５ 五目うどん 大学芋 柿	６ とりめし さんまごまフライ 磯和え
米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・黒砂糖・みそ・だし汁（昆布）/大豆たん白・玉ねぎ・人参・ねぎ・魚肉すり身・でん粉・いわし・みそ・生姜・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・魚醤・にんにく・ｿｰｽ（玉ねぎ・生姜・にんにく・かたくり粉）/ほうれん草・もやし・生姜		米/豚肉・じゃが芋・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・ｶﾚｰﾙｳ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ﾊﾑ・凍り豆腐・人参・きゅうり・ｺｰﾝ.・ごま	ｿﾌﾄめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・人参・ごぼう・たもぎたけ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/さつま芋・水あめ・黒砂糖・ごま	はいが精米・大麦・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま・ﾊﾟﾝ粉/ほうれん草・もやし・のり
９ ザンタレ丼 みそ汁 からし和え	１０ 背割りコッペパン 鹿肉のチリコンカン 白身魚フライ★ パイン缶★	１１ ご飯 芋団子汁 納豆★ ひじき入りぎょうざ★ 手巻きのリ★	１２ カレーラーメン 白花豆コロッケ★ 柿	１３ 芽室 コーンチャーハン うの花 もちもちフライ★ フルーツミックス
米/鶏肉・生姜にんにく・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・こねぎ/高野豆腐・ｶｯﾄわかめ・長ねぎ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）／焼き竹輪・小松菜・ｷｬﾍﾞﾂ	鹿肉・豚肉・いんげんまめ・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・中濃ｿｰｽ・鶏がらｽｰﾌﾟ/ホキ・ﾊﾟﾝ粉・小麦粉・でん粉	米/鶏肉・じゃが芋・かたくり粉・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/大豆・大豆たん白・たれ（かつおｴｷｽ）/豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・生姜・しいたけ・ﾎﾀﾃｴｷｽ・ｶｷｴｷｽ・小麦粉	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・ﾒﾝﾏ・生姜・にんにく・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・ほうれん草・ｶｯﾄわかめ・小麦粉・ｶﾚｰﾙｳ・みそ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・りんご・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/白花豆・じゃが芋ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・車糖・上白糖・ﾊﾞﾀｰ・小麦粉・でん粉・ﾊﾟﾝ粉・大豆たん白	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・干しいたけ・ごま油・ｺｰﾝ・ﾊﾞﾀｰ/じゃが芋・人参・ｺｰﾝ・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・ﾊﾟﾝ粉・おから・でん粉・鶏肉・かつお風味調味料・米粉/缶詰（みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・梨・夏みかん）・上白糖
１６ ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	１７ きなこ揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ	１８ 和風そぼろごはん みそ汁 いわしの カリカリフライ★	１９ ゆであげ ミートソース フレンチポテト	２０ 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 ※啓明中２・３年生、宮の森中５組の給食はありません。
米/豆腐・豚肉・生姜・人参・にんにく・長ねぎ・干しいたけ・みそ・黒砂糖・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま油・かたくり粉/ｶﾗﾌﾄ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉/ﾊﾑ・小松菜・もやし・人参・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖・きなこ/ﾍﾞｰｺﾝ・人参・玉ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｾﾛﾘｰ・ﾊﾟｾﾘ・押麦・鶏がらｽｰﾌﾟ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・玉ねぎ）/ﾊﾑ・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・ごま	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃが芋・玉ねぎ・ｶｯﾄわかめ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/いわし・水あめ・車糖・上白糖・生姜・じゃが芋ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・かたくり粉（ｺｰﾝ・じゃが芋）・こめ玄米粉・米粉ﾊﾟﾝ粉・ﾊﾟｰﾑ油	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油・ﾊﾟｾﾘ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘｰ・にんにく・生姜・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・中濃ｿｰｽ・鶏がらｽｰﾌﾟ/ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ（じゃが芋・ﾊﾟｰﾑ油）	はいが精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ/はんぺん（はんぺんには卵が入っています）・小麦粉・卵・粉ﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉/缶詰（みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・梨・夏みかん）りんごｼﾞｭｰｽ・上白糖

月	火	水	木	金
23 勤労感謝の日	24 黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンナゲット★ もやしのごまサラダ	25 ご飯 豚汁 サバのソース焼き りんご	26 たぬきうどん チーズポテト焼き みかん	27 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ★ 白桃缶★
	豚肉・すりみ・焼き豆腐；玉ねぎ・かたくり粉・白菜・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾊﾟｾﾘ・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/鶏肉・大豆たん白・ﾊﾟﾝ粉・でん粉・おから・小麦粉・ｸﾗｯｶｰ粉・ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ米粉・ﾊﾟｰﾑ油/ほうれん草・もやし・人参・みそ・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま	米/豚肉・じゃが芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/さば・生姜・みそ・ごま	ｿﾌﾄめん・揚げ玉（あさり・さくらえび・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・干しいたけ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/じゃが芋・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・ﾁｰｽﾞ・粉ﾁｰｽﾞ	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ｺｰﾝ・干しいたけ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ごま油/かぼちゃ・ﾊﾟﾝ粉・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉
30 豚ミックス丼 みそ汁 りんご	12/1 （横割バンズパン） 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	2 キーマカレー ストローポテトサラダ パイン缶★	3 塩ラーメン シナモンポテト みかん	4 わかめごはん きのこ汁 かれい唐揚げ★ （おろしソース）
米/豚肉・生姜・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごま/油揚げ・もやし・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）	あさり・ﾍﾞｰｺﾝ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・鶏がらｽｰﾌﾟ/豚肉・ﾊﾟﾝ粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・ざらめ糖・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖・酵母・ﾊﾟﾝ酵母・ｹﾁｬｯﾌﾟ/ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・上白糖	米/豚肉・玉ねぎ・人参・ｾﾛﾘｰ・生姜・にんにく・大豆水煮・ﾊﾟｾﾘ・ﾚｰｽﾞﾝ・小麦粉・中濃ｿｰｽ・ﾎｰﾙﾄﾏﾄ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・みそ/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・じゃが芋・ごま	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・もやし・玉ねぎ・ﾒﾝﾏ・白菜・ほうれん草・長ねぎ・ｶｯﾄわかめ・ごま油・ごま・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生姜）/さつま芋・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	はいが精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/しめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/かれい・でん粉・たれ（大根・生姜・かたくり粉）

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇2日（月）の「揚げいわしハンバーグ」には魚卵の混入はありません。

◇16 日（月）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。11月に使用する切り身（さんま・さば）には魚卵の混入はありません。

◇18日（水）の「いわしのカリカリフライ」は、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。

※12 月4日（金）の献立にあります「かれい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、どちらも混入する場合があるとのことでしたのでお知らせいたします。