



# 給食だより 11月

令和8年(2026年)10月30日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



## 実りの秋に感謝しよう

おいしいものがたくさんの実りの秋に、身近な地域でとれる食材を探してみませんか？  
地域でとれたものを地域で消費することを「**地産地消(ちさんちしょう)**」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なこと、環境によいことなどがあげられます。地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。  
給食では、地場産の食材をできるだけ多く取り入れています。秋に美味しい食材をたくさん味わってほしいと思います。



## 収穫の秋

## 札幌産野菜を使用しています

私たちの住む札幌でも野菜が栽培されています。期間限定ですが、給食でも札幌産野菜を使用しています。



### フードリサイクル



## 11月16日 リザーブ給食を実施します

「野菜の働きを知って、健康な体をつくろう!」というテーマで、リザーブ給食を実施します。  
今回は「かぼちゃチップサラダ」「ごぼうチップサラダ」のどちらかを事前に予約しています。  
基本のハム、人参、キャベツ、きゅうりのサラダの上に油でカリッと揚げた「かぼちゃチップ」「ごぼうチップ」をのせて食べます。かぼちゃ、ごぼうのどちらも北海道で作られた新鮮で採れたての地場産物野菜です。健康のことも考えながら、たくさん味わってほしいです。

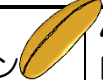


## 11月の予定献立

| 月                                                                                                                                                                  | 火                    | 水                                                                                                                                                | 木                                                                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>長崎ちゃんぽん(えび入)<br>スパイシーポテト<br>みかん<br>                                                                                                                    | <b>3</b><br>文化の日<br> | <b>4</b><br>きのこご飯<br>味噌汁(厚揚げ・小松菜)<br>高野豆腐のフライ<br>                                                                                                | <b>5</b><br>ソフトフランスパン<br>コーンクリームスープ<br>白花豆コロッケ<br>ミニトマト<br>                                                                                                                                                   | <b>6</b><br>ご飯<br>じゃがいものそぼろ煮<br>いわしのカレー揚げ<br>おひたし(小松菜・もやし)<br>                                                   |
| ◆ソフラー・小麦粉 塩 かん水> 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 えび つつ もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲン菜 きくらげ 醤油 酒 みりん 風 塩 コショウ ごま油 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 長ねぎ<br>◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ カレー粉 炒りバター ナツメグ<br>◆みかん |                      | ◆胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのき茸 ぶなしめじ たもぎ茸 干椎茸 ゲリンピース 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん 風 塩<br>◆厚揚げ 小松菜 白・赤味噌 むろ鱈 昆布<br>◆高野豆腐 醤油 きび糖 酒 みりん 風 カレー粉 塩 小麦粉 白ごま 卵 ハン粉 菜種油 | ◆ソフトフランスパン(小麦粉 イースト 食塩 砂糖 ユーロ 麦芽エキス 上新粉)<br>◆コーン(ホール・クリーム) ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ<br>◆白花豆コロッケ(白花豆 マッシュポテト バター 上白糖 塩 ハン粉 小麦粉 でん粉 大豆たん白 植物油 脂 貝殻焼成カルシウム) 菜種油<br>◆ミニトマト | ◆ご飯<br>◆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 干椎茸 生姜 菜種油 醤油 黒砂糖 酒<br>◆鰯 醤油 酒 生姜 カレー粉 小麦粉 片栗粉 菜種油<br>◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油 |

# 11月の予定献立



| 月                                                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                    | 木                                                                                                                                                                                                                | 金                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9</b><br>東苗穂小 学習発表会<br>振替休業日<br>元町北小 学びの発表会<br>振替休業日<br><br>★牛乳は毎日200mL<br>つきます。<br>★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。                                     | <b>10</b><br><br><b>ビビンバ</b><br>かぼちゃチーズフライ<br>つぶつぶしモンゼリー(カップ入)                                                                                                      | <b>11</b><br><br><b>ご飯</b><br>醤油けんちん汁<br>★かわいい唐揚げ ←---<br>からし和え(小松菜・もやし・ハム)         | <b>12</b><br><br><b>ツイストパン</b><br>白菜と肉ボールのクリーム煮<br>小松菜とコーンのサラダ<br>柿                                                           | <b>13</b><br><br><b>豚ミックス丼</b><br>味噌汁(高野豆腐・わかめ)<br>たたききゅうり                  |
| ★11月11日(水)の「かわいい唐揚げ」は、製造段階で内臓と魚卵を取り除いたものを使用しますが、まれに内臓・魚卵が混入する場合があります。                                                                                                       | ◆胚芽米 大麦 豚挽肉 焼豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 人参 小松菜 もやし 白ごま 醤油 きび糖 酒 みりん風 酢 ごま油 トウバンジャン 唐辛子<br>◆かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズ パン粉 砂糖 牛乳 マーガリン 塩 小麦粉 植物油 米粉 大豆たん白 ぶどう糖 でん粉 安定剤 乳化剤 増粘多糖類 鉄剤) 菜種油<br>◆つぶつぶしモンゼリー(水あめ ブドウ糖 上白糖 異性化液糖 レモン果汁・果肉 寒天 トレハロース ゲル化剤 香料 鉄剤 カロリナ®色素) | ◆ご飯<br>◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 むろ 鯰 宗田鯉 昆布<br>★かわいい唐揚げ(かわいい 片栗粉) 菜種油 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース きび糖 みりん風 片栗粉<br>◆ロースハム 小松菜 もやし 醤油 きび糖 からし                  | ◆ツイストパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ヨートン® 砂糖 脱脂粉乳 卵)<br>◆豚挽肉 焼豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ<br>◆小松菜 コーン 白ごま 菜種油 きび糖 酢 醤油<br>◆柿                                               | ◆白飯 豚肉 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 醤油 きび糖 酒 みりん風 白ごま<br>◆高野豆腐 わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 むろ 鯰 昆布<br>◆きゅうり 塩 醤油 きび糖 ごま油 白ごま                                          |
| <b>16</b><br><br><b>パスタクリームソース</b><br>【リザーブ給食】<br>◇かぼちゃチップサラダ<br>◇ごぼうチップサラダ                | <b>17</b><br><br><b>焼豚チャーハン</b><br>ひじき春巻<br>フルーツミックス                                                                                                                | <b>18</b><br><br><b>和風そぼろご飯</b><br>味噌汁(大根・油揚げ)<br>さんまスパイス揚げ                         | <b>19</b><br><br><b>黒コッペパン</b><br>かぼちゃシチュー<br>もやしのごまサラダ<br>柿                                                                  | <b>20</b><br><br><b>味噌かつ丼</b><br>すまし汁(豆腐・わかめ)<br>生姜和え(小松菜・もやし)              |
| ◆ソフトパスタ(小麦粉 塩 サラダ油 水) ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ草 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白味噌 塩 コショウ 白ワイン 豚骨スープ<br>◆ロースハム 人参 キャベツ きゅうり 酢 きび糖 醤油 塩 コショウ<br>◇かぼちゃチップ(かぼちゃ 菜種油)<br>◇ごぼうチップ(ごぼう 菜種油) | ◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん風 人参 玉ねぎ コーン 干椎茸 グリンピース 菜種油 ごま油 塩 コショウ<br>◆ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キロース) 菜種油<br>◆みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶 上白糖                                                                  | ◆白飯 鶏挽肉 焼豆腐 干椎茸 切干大根 ひじき 白ごま 生姜 ごぼう 人参 菜種油 赤味噌 醤油 酒 きび糖 みりん風 唐辛子<br>◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ 鯰 昆布<br>◆さんま 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー コショウ 菜種油<br>元町北小 新1年就学時健診 給食早出し | ◆黒コッペパン(小麦粉 イースト 食塩 マーガリン ヨートン® 砂糖 脱脂粉乳 卵 黒砂糖)<br>◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ<br>◆小松菜 もやし コーン 人参 醤油 きび糖 酢 赤味噌 酒 トウバンジャン 白ごま<br>◆柿                                         | ◆白飯 豚肉 塩 コショウ 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 赤味噌 醤油 きび糖 酒 みりん風 白ごま 白ごま<br>◆豆腐 わかめ 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 宗田鯉 むろ 鯰 昆布<br>◆小松菜 もやし 生姜 醤油 酒                                                  |
| <b>23</b><br><b>勤労感謝の日</b><br>振替休日                                                                                                                                          | <b>24</b><br><br><b>ツナご飯</b><br>メンチカツ<br>サイコロサラダ                                                                                                                  | <b>25</b><br><br><b>ご飯</b><br>豆腐のオイスターソース煮<br>ししゃものから揚げ<br>磯和え(小松菜・もやし)           | <b>26</b><br><br><b>ロールパン</b><br>クリームシチュー・カレー風味<br>小松菜とベーコンのサラダ<br>パイン缶                                                     | <b>27</b><br><br><b>ご飯</b><br>ピリカラすき焼き<br>揚げぎょうざ<br>みかん                   |
| ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。                                                                                                                         | ◆胚芽米 大麦 焼豆腐 ツナ 水煮 人参 ごぼう 干椎茸 グリンピース 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん風 塩<br>◆メンチカツ(豚挽肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく でん粉 菜種油 グラニュー糖 貝カルシウム 塩 ぶどう糖 コショウ パン酵母) 菜種油<br>◆ロースハム 人参 キュウリ コーン 醤油 酢 きび糖 ごま油 からし                                                                          | ◆白飯<br>◆豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 オイスターソース 塩 コショウ 酒 みりん風 片栗粉<br>◆子持ちししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 酢<br>◆小松菜 もやし 焼のり 醤油                               | ◆ロールパン(小麦粉 イースト 食塩 マーガリン ヨートン® 砂糖 脱脂粉乳 卵)<br>◆豚肉 カレー粉 セロリ 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレー粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ<br>◆ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 きび糖 白ごま<br>◆パイン缶                                       | ◆白飯<br>◆豚肉 菜種油 焼豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ草 白ごま ごま油 醤油 てんさい糖 酒 唐辛子 トウバンジャン 長ねぎ にんにく 生姜 りんご<br>◆ぎょうざ(豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 小麦蛋白 砂糖 馬鈴薯 でん粉 生姜 醤油 塩 コショウ) 菜種油<br>◆みかん |
| <b>30</b><br><b>きつねうどん</b><br><b>シナモンポテト</b><br><b>洋梨缶</b>                                                                                                                  | <b>12/1</b><br><b>ごぼうピラフ</b><br><b>北海道産ブリカツ</b><br><b>大根サラダ</b>                                                                                                                                                                                      | <b>2</b><br><b>キーマカレー</b><br><b>あさりのサラダ</b>                                                                                                                          | <b>3</b><br><br><b>背割コッペパン</b><br><b>ポトフ</b><br><b>ほっけのごまフライ</b><br><b>きなこクリーム</b>                                          | <b>4</b><br><br><b>肉炒め丼</b><br><b>味噌汁(キャベツ・油揚げ)</b><br><b>みかん</b>         |
| ◆ソフト麺(小麦粉 塩 水) 油揚げ つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ草 ほうれん草 醤油 きび糖 酒 本みりん みりん風 酢 唐辛子 むろ 鯰 昆布<br>◆さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シナモン<br>◆洋梨缶                                                                 | ◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油 塩 醤油 コショウ<br>◆北海道産ブリカツ(ぶり 小麦粉 塩 ヨートン® 植物油 ぶどう糖 でん粉 イーストフード ライ麦 コーンフラワー 増粘剤 コショウ) 菜種油<br>◆大根 ツナ水煮 キュウリ 人参 白ごま 醤油 きび糖 ごま油 酢                                                                          | ◆白飯 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 (ウスター・中濃) ソース ホールトマト ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス ナツメグ<br>◆あさり 生姜 醤油 きび糖 酒 みりん風 キュウリ キャベツ 人参 菜種油 からし ごま油 白ごま   | ◆背割コッペパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ヨートン® 砂糖 脱脂粉乳 卵)<br>◆キノコ(鶏肉 豚肉 水あめ えんどう豆たん白 たん白加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母) ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん 塩 醤油 白ワイン コショウ 鶏がらスープ<br>◆ほっけ 塩 コショウ 酒 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 菜種油<br>◆豆乳 きな粉 きび糖 コンスター® 塩 バター | ◆白飯 豚肉 ママ 人参 菜種油 もやし 小松菜 醤油 みりん風 玉ねぎ りんご ウスターソース きび糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 白ごま<br>◆キャベツ 油揚げ 白・赤味噌 むろ 鯰 昆布<br>◆みかん                                            |