

給食だより 11月

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立柏中学校・中島中学校

17日

(月)

石狩鍋

石狩鍋は、今から140年くらい前に生まれた石狩市の郷土料理です。漁師さんがとってきた鮭と野菜のぶつ切りを入れ、味噌味の鍋で食べたのが始まりです。その後、石狩の鮭料理の店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れ、たくさんの人に広まりました。鮭一匹を残さず使用する、北海道らしさ満点の料理です。給食では、鮭、豆腐、野菜の他に山椒も入れ、香り良く仕上げています。

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用し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。

なお、17日(月)には、献立を紹介するTV放送を予定しています。



18日

(火)

ボルシチ

ボルシチは、ビーツを使ったロシアの料理です。ビーツの赤い色が鮮やかなスープです。ビーツは、オランダやオーストラリアなどが主な産地ですが、北海道の羽幌町、石狩市でも特産品として栽培が盛んです。地域でとれたものを地場産物といいます。地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。北海道でとれた栄養豊富なビーツを給食

で味わい
ましょう。



19日

(水)

ジンギスカン丼

ジンギスカンは、北海道の郷土料理です。羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。

もともとは羊毛をとるために飼育されていましたが、やがて食用として広まりました。

ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉(コウヤンロウ)」という羊の肉をつかった料理だといわれています。

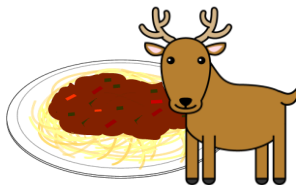


20日

(木)

鹿肉のミートソース

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はミートソースを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も拡大しています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。鹿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。



21日

(金)

エスカロップ

エスカロップは、北海道の根室市で生まれた料理です。1963年ごろに、根室市内のレストランで漁師さんのためのメニューとして考えられたのが始まりです。今では、根室の郷土料理として定着し、よく食べられています。

たけのこが入ったバターライスの上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけます。



11月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日	横割パンズパン あさりのチャウダー メンチカツ 大根サラダ スライスチーズ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りきょうざ おひたし	塩ラーメン 大学芋 柿	焼豚チャーハン 南瓜コロケ みかん
	横割パンズパン/あさり パー コン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パセリ小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚 肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 たんぱく パン粉 油/大根 まぐ ろ きゅうり 人参 いりごま ご ま油/スライスチーズ/	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 油 片栗粉/キャベツ 豚 肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ 片栗粉 ごま油 しょうが しいたけ ほた て エキス 小麦粉 油/小松菜 も やし 糸かつお/	ソフトラーメン 豚肉 しょう が にんにく 油 メンマ もや し 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 いりごま/さつまいも 油 い りごま/柿/	胚芽精米 大麦 油 豚肉 長 ねぎ しょうが にんにく 人 参 玉ねぎ コーン しいたけ グリーンピース ごま油/かぼ ちゃ パン粉 じゃがいも 玉 ねぎ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/みかん/
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 マーボー豆腐 野菜春巻 ナムル	黒コッパパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿	*チキンカレー 野菜の醤油漬け	たぬきうどん チーズポテト焼き 国産温州みかんゼリー	ごぼうピラフ ★さんまごまフライ 磯和え
白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 油 人参 長ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 片栗粉/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 小麦粉 片 栗粉 油/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 いりごま/	黒コッパパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バ ター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ バ セリ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 いりごま/柿/	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 グリンピース 小麦粉 油/大根 きゅうり 人 参/	ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ご ぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと小松菜 長ね ぎ たもぎたけ しいたけ/じゃ がいも バター 牛乳 チーズ/み かん果汁 ゲル化剤/	胚芽精米 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 油/さんま しょうが 小麦粉 卵 いりごま パン粉 油/ほうれん草 もやし のり 醤油/
17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 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 パイン缶	*ジンギスカン丼 味噌汁 ★さつまいも天ぷら	ゆであげスパゲティ 鹿肉入りミートソース フレンチポテト スイートグレープゼリー	★エスカロップ ほうれん草とコーン のサラダ
白飯/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにゃく しめじ 長ねぎ みそ/鶏肉 しょうが に んにく 卵 片栗粉 いりごま 油 /のり ひじき/	ロールパン/ベーコン ポーク ウイナー ジャがいも 人参 玉ねぎ キャベツ ビーツ セ ロリ にんにく 油 パセリ ト マト/ たら にんにく パン粉 粉チーズ パセリ オリーブ油 /パイン缶/	白飯 ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン 人参 油 りんご 片栗粉/大根 油揚げ みそ/さつまいも 小麦粉 卵 油 /	スパゲティ オリーブ油 油 パ セリ 豚肉 鹿肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ に んにく 小麦粉 トマトピューレ/ じゃがいも 油/ぶどう果汁 ゲ ル化剤/	胚芽精米 大麦 バター パセ リ たけのこ 油 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょう が にんにく トマトピュー レ/
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 振替休日	角食パン ポテトスープ ★チキンカツ きなこクリーム	鶏ミックス丼 味噌汁(高野豆腐) りんご	*カレーラーメン きなこポテト みかん	ビビンバ エビバーグ *フルーツ白玉
	角食パン/ベーコン ジャが いも 人参 玉ねぎ パセリ/鶏 肉 小麦粉 卵 パン粉 油/豆 乳 きな粉 コーンスターチ バター/	白飯 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小 麦粉 片栗粉 油 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン 油 いりごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/りんご/	ソフトラーメン 豚肉 しょう が にんにく 油 メンマ もや し 白菜 人参 玉ねぎ ほうれ ん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 みそ トマトピューレ りんご/ じゃがいも 油 きな粉/みか ん/	胚芽精米 大麦 清酒 醤油 豚ひき 肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょう が にんにく 油 ごま油 人参 ほう れん草 もやし いりごま/えび た らすり身 玉ねぎ 片栗粉 卵白 は ちみつ 油/みかん缶 パイン缶 黄 桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 白玉も ち/

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○今月の給食から○

12日(水) 野菜のしょうゆ漬け

大根や人参・きゅうりをほんのり酸味のあるしょうゆだれに漬けこみます。福神漬けのようにさっぱりとしていてカレーにぴったりです。

25日(火) きなこクリーム

給食室で作る、甘さ控えめのクリームです。豆乳を使用し、バターでコクとツヤを加えます

