

給食だより 11月

令和8年(2026年)10月30日

札幌市立柏中学校・中島中学校

16日(月) 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。

北海道を
たべよう

今月は、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。



17日(火) いも団子汁

いも団子は、北海道の郷土料理です。涼しい気候を利用し、じゃがいも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いもをつぶして、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。

今回は、野菜たっぷりの汁に入れるいも団子汁です。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。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。



18日(水) 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、自然を守ることに繋がります。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。



19日(木) 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、みな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。



20日(金) 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。



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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿	文化の日 	揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	豚ミックス丼 味噌汁(油揚げ) みかん	塩ラーメン シナモンポテト *りんご
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 グリンピース ごま油/かぼちゃ マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉 小麦粉 パン粉 油/柿/		ソフトフランスパン 油 きな粉/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎしょうが みそ ごま油 いりごま/	白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 油 いりごま/もやし 油揚げ みそ/みかん/	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/りんご/
9日	10日	11日	12日	13日
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	ご飯 豚汁 サバのソース焼き *りんご	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	キーマカレー ストローポテトサラダ 柿	パスタボンゴレ フレンチポテト
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/はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎしょうが 油 みそ/さばしょうが みそ いりごま/りんご/	黒コッペパン/豚肉 たらすりみ 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 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/鶏肉 植物性たんぱく パン粉 片栗粉 おから 小麦粉 とうもろこし粉 パン粉 油/ほうれん草 もやし 人参 みそ すりごま/	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶 みそ/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 いりごま/柿/	ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 油 パセリ 小麦粉 トマト缶 みそ/じゃがいも 油/
16日	17日	18日	19日	20日
芽室コーンチャーハン 白花豆コロッケ *フルーツミックス	ご飯 芋団子汁 納豆・手巻きのり からし和え	背割コッペ 鹿肉のチリコンカン うの花もちもちフライ あさりのサラダ	ザンタレ丼 味噌汁(わかめ) ★さつまいも天ぷら	*カレーラーメン ごまポテト みかん
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 しいたけ ごま油 コーン バター/白花豆 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 片栗粉 大豆たんぱく 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶/	白飯/鶏肉 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう 油 長ねぎ/納豆/のり/焼き竹輪 小松菜 キャベツ/	背割コッペパン/鹿肉 豚肉 手むぎ 玉ねぎ 人参 パセリ 油 トマトピューレ/じゃがいも 人参 コーン 玉ねぎ いんげん ごぼう パン粉 おから 鶏肉 パン粉 米粉 油/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 いりごま/	白飯 鶏肉 しょうが にんにく 片栗粉 油 小ねぎ/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/さつまいも 小麦粉 卵 食塩 油/	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 すりごま/みかん/
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	わかめごはん きのこ汁 味噌味 かれい唐揚げ おろしソース	豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	和風そばろごはん 味噌汁(じゃがいも) いわしのカリカリフライ	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト焼き みかん
	胚芽精米 大麦 わかめ いりごま/しめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油 みそ/かれい 片栗粉 油/大根 しょうが 片栗粉/	豆パン/ポークウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 いんげん 大根/ホキ パン粉 小麦粉 片栗粉 油/パイン缶/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ いりごま しょうが ごぼう 人参 油揚げ ひじき みそ 油/じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ/いわし とうもろこし じゃがいも しょうが 片栗粉 米粉 パン粉 油/	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/
30日	1日	2日	3日	4日
栗ごはん ★さんまごまフライ 磯和え	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	横割パンズ 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	*チキンカレー コロコロサラダ	五目うどん 大学芋 柿
胚芽精米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 しめじ しいたけ/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/	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/カラフトししゃも(子持ち)小麦粉 片栗粉 油/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 いりごま/	横割パンズ/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 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 パン粉 大豆たんぱく 片栗粉 油/キャベツ 人参 コーン 油/	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/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり コーン いりごま/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/さつまいも 油 いりごま/柿/

○給食で使用している食品について○

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。