

11月 給食だよ!

令和8年(2026年)10月30日
札幌市立中沼小学校

月	火	水	木	金
 <p>※果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。 ※使用食材については、裏面をご覧ください。※牛乳は毎日つきます。 ※「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。</p>				
2日 ロールパン クリームシチュー(カレー風味) 小松菜とベーコンのサラダ 洋なし缶	3日 文化の日	4日 きつねうどん ごまみそポテト りんご	5日 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	6日 ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり 6年 Kitara 鑑賞 →お弁当の用意
9日 背割コッペ ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	10日 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ	11日 塩ラーメン 大学芋 パイン缶	12日 焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ ナムル	13日 キーマカレー あさりのカリッと サラダ
16日 角食 南瓜シチュー 小松菜とコーンのサラダ みかんジャム	17日 肉炒め丼 味噌汁 柿	18日 カレーうどん 青のりポテト みかん	19日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	20日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 持ちカラフトしいちものから揚げ 磯和え
23日 勤労感謝の日	24日 振替休業日	25日 しょうゆラーメン スパイシーポテト みかん	26日 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	27日 豚すき丼 味噌汁 パイン缶
30日 黒コッペ コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	12月1日 豚丼 味噌汁 おひたし	2日 パスタミートソース 南瓜チップサラダ か ごぼうチップサラダ ※リザーブ給食(2校)	3日 とりめし 味噌汁 高野豆腐フライ	4日 根菜の スープカレー フルーツサワー

<おしらせ>



11月30日(月)~12月4日(金)給食週間です。

食生活の大切さを見直し、給食の目標や役割について理解する機会となれと思います。

12月2日(水)はリザーブ給食です。「野菜の働きを知って、健康な体をつくろう!」をテーマに、「南瓜チップサラダ」「ごぼうチップサラダ」の2つから、事前に1つを自分で選んで食べます。

給食週間中、北海道に関係のあるメニューの実施、調理員さんへのメッセージ・大好きな給食のメニューを書いたカードで、クリスマスツリーを作ります。

<給食にこめられた いろいろなねがい>



おいしく たのしく
食べられるように・・・

勉強やスポーツができる
ように・・・

みんなが元気に、大き
くなれるように・・・

栄養のバランスを考
えて・・・



2日(月) <ロールパン>
<クリームシチューカレー風味>
 豚肉 カレー粉 玉葱 じゃがいも
 人参 セロリー パセリ 小麦粉 バ
 ター チーズ スキムミルク 牛乳
 豆乳 鶏がらスープ ワイン
<小松菜とベーコンのサラダ>
 小松菜 ベーコン もやし ごま 油
 砂糖 醤油 酢
<洋なし缶>

4日(水)
<きつねうどん>
 うどん 油揚げ 醤油
 砂糖 酒 かまぼこ ほ
 うれん草 長葱 椎茸
 みりん 酢 だし汁(昆
 布・ムロ) 一味唐辛子
<ごまみそポテト>
 じゃがいも 油 味噌
 砂糖 ごま みりん
<りんご>

5日(木)
<ごぼうピラフ>
 胚芽米 大麦 バター ワイ
 ン ベーコン ごぼう 玉葱
 人参 にんにく コーン パ
 セリ 醤油 油 こしょう
<北海道産ブリカツ>
 ブリ 小麦粉 大豆 片栗粉
 油
<大根サラダ>
 大根 人参 ツナ きゅうり
 ごま 醤油 砂糖 ごま油

6日(金) <ご飯>
<ピリカラすき焼き>
 豚肉 醤油 砂糖 酒 油 焼き豆
 腐 白滝 玉葱 白菜 長葱 たも
 ぎ茸 りんご ごま ごま油 一味
 唐辛子 豆板醤 にんにく 生姜
 りんご
<揚げぎょうざ>
 豚肉 キャベツ 小麦粉 玉葱 鶏
 肉 パン粉 砂糖 片栗粉 生姜
 醤油 油
<たたききゅうり>
 きゅうり ごま 醤油 砂糖 ごま油

9日(月)
<背割コップ>
<ポトフ>
 ベーコン チキンウイン
 ナー キャベツ じゃが
 いも 人参 大根 醤油
 ワイン 鶏がらスープ
<ほっけのごまフライ>
 ほっけ 塩 酒 小麦粉
 パン粉 卵 ごま 油
<きなこクリーム>
 豆乳 きなこ 砂糖 コ
 ーンスターチ バター

10日(火)
<和風そぼろごはん>
 ご飯 鶏肉 豆腐 切干
 大根 椎茸 ひじき ご
 ま 生姜 油 ごぼう
 人参 味噌 酒 砂糖
 一味唐辛子
<味噌汁>
 大根 油揚げ 味噌 だ
 し汁(昆布・ムロ)
<さんまスパイス揚げ>
 さんま 生姜 にんにく 酒
 醤油 片栗粉 小麦粉 カ
 レー粉 チリパウダー 油

11日(水)
<塩ラーメン>
 ラーメン 豚肉 生姜
 にんにく 醤油 みり
 ん 油 かまぼこ メ
 ンマ もやし 玉葱
 人参 白菜 長葱 ほ
 うれん草 わかめ 酒
 スープ(鶏がら・豚骨・
 煮干し・昆布)
<大学芋>
 さつまいも 油 砂糖
 酢 醤油 ごま
<パイン缶>

12日(木)
<焼豚チャーハン>
 胚芽米 大麦 醤油 酒
 油 豚肉 長葱 生姜
 にんにく 人参 玉葱
 コーン 椎茸 グリンビ
 ース ごま油
<十勝大豆コロッケ>
 じゃがいも 玉葱 大豆
 砂糖 カレー粉 小麦粉
 パン粉 油
<ナムル>
 小松菜 もやし 人参
 醤油 砂糖 ごま油 ご
 ま 酢 一味唐辛子

13日(金)
<キーマカレー>
 ご飯 豚肉 ワイン 玉葱
 人参 セロリー にんにく
 生姜 大豆 パセリ 油
 小麦粉 カレー粉 ソース
 ケチャップ 醤油 オール
 スパイス ナツメグ
**<あさりのカリッと
サラダ>**
 あさり 生姜 醤油 みり
 ん 小麦粉 片栗粉 油
 キャベツ 人参 きゅうり
 酢 からし ごま ごま油

16日(月) <角食>
<南瓜シチュー>
 南瓜 ベーコン 玉葱
 パセリ 小麦粉 バター
 チーズ スキムミルク
 牛乳 豆乳 鶏がらスー
 プ ワイン 油
**<小松菜とコーンの
サラダ>**
 小松菜 コーン 酢 砂
 糖 醤油 ごま
<みかんジャム>

17日(火)
<肉炒め丼>
 ご飯 豚肉 メンマ
 人参 油 片栗粉 も
 やし ほうれん草 醬
 油 みりん 玉葱 り
 んご ソース 砂糖
 生姜 にんにく 豆板
 醤 ごま油 ごま
<味噌汁>
 キャベツ 油揚げ 味
 噌 だし汁(昆布・ムロ)
<柿>

18日(水)
<カレーうどん>
 うどん 鶏肉 酒 油
 揚げ 人参 玉葱 竹
 の子 ごぼう 椎茸
 長葱 ほうれん草 小
 麦粉 カレー粉 醤油
 砂糖 みりん カレー
 ルウ だし汁(昆布・ム
 ロ)
<青のりポテト>
 フレンチポテト 油
 青のり 塩
<みかん>

19日(木)
<ツナライス>
 胚芽米 大麦 酒 焼き
 豆腐 ツナ 人参 ごぼ
 う 椎茸 グリンビー
 ス 油 醤油 砂糖 みり
 ん
<メンチカツ>
 豚肉 玉葱 小麦粉 砂
 糖 片栗粉 油
<サイコロサラダ>
 ハム きゅうり 人参
 コーン 醤油 ごま 砂
 糖 からし 酢

20日(金) <ご飯>
**<豆腐のオイスター
ソース煮>**
 豆腐 豚肉 生姜 にんに
 く 長葱 人参 ビーマン
 醤油 砂糖 酒 オイスタ
 ーソース 片栗粉 油 み
 りん こしょう
**<子持ちししゃもの
から揚げ>**
 ししゃも 小麦粉 片栗粉
 油 砂糖 醤油 酢
<磯和え>
 ほうれん草 白菜 のり
 醤油



25日(水)
<醤油ラーメン>
 ラーメン 豚肉 生姜 に
 んにく 醤油 みりん 油
 かまぼこ メンマ もやし
 玉葱 人参 茎わかめ 長
 葱 ほうれん草 酒 スー
 プ(鶏がら・豚骨・昆布)
<スパイシーポテト>
 じゃがいも 油 カレー粉
 チリパウダー ナツメグ
<みかん>

26日(木)
<ビビンバ>
 胚芽米 大麦 豚肉 メンマ 長葱
 生姜 にんにく 油 砂糖 醤油 ご
 ま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし
 酢
<ひじき春巻>
 豚肉 人参 竹の子 ひじき 醤油
 砂糖 オイスターソース 小麦粉
 油
<フルーツミックス>
 みかん缶 パイン缶 桃缶 梨缶

27日(金)
<豚すき丼>
 ご飯 豚肉 白滝 玉葱
 竹の子 たもぎ茸 砂糖
 醤油 酒 みりん ほうれ
 ん草
<味噌汁>
 じゃがいも わかめ 味噌
 だし汁(昆布・ムロ)
<パイン缶>

30日(月)
<黒コップ>
**<コーンクリーム
スープ>**
 ベーコン コーン 玉葱
 人参 パセリ 小麦粉 バ
 ター チーズ スキムミル
 ク 牛乳 豆乳 鶏がらス
 ープ ワイン
<白花豆コロッケ>
 白花豆 じゃがいも 砂糖
 バター 大豆 小麦粉 油
<アップルゼリー>
 りんごジュース 砂糖 寒
 天

12月1日(火)
<豚丼>
 ご飯 豚肉 酒 小麦粉
 片栗粉 油 砂糖 醤油
 みりん 生姜 グリンビ
 ース
<味噌汁>
 大根 ごぼう 人参 味
 噌 だし汁(昆布・ム
 ロ)
<おひたし>
 小松菜 白菜 糸かつお
 醤油

2日(水)
<パスタミートソース>
 パスタ 豚肉 大豆 玉葱
 人参 大豆 セロリー パセ
 リ 小麦粉 カレー粉 ケ
 ャップ デミグラスソー
 ス ソース トマト 醤油 塩
 こしょう オールスパイ
 ス ナツメグ 鶏がらスー
**<南瓜チップサラダ か
ごぼうチップサラダ>**
 (基本のサラダ)
 コーン キャベツ 人参 き
 ゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま
 (トッピングとして)
 *かぼちゃ 油
 *ごぼう 油

3日(木)
<とりめし>
 胚芽米 大麦 酒 鶏肉
 生姜 玉葱 醤油 砂糖
<味噌汁>
 厚揚げ 小松菜 味噌
 だし汁(昆布・ムロ)
<高野豆腐フライ>
 高野豆腐 醤油 砂糖
 みりん 酒 カレー粉
 小麦粉 ごま 卵 パン
 粉 油

4日(金)
**<根菜の
スープカレー>**
 ご飯 豚肉 ワイン に
 んにく 塩 こしょう
 オリーブ油 じゃがいも
 ごぼう 人参 大根 玉
 葱 セロリー 生姜 り
 んご カレー粉 トマト
 醤油 チリパウダー 油
 スープ(昆布・煮干し・
 鶏がら)
<フルーツサワー>
 みかん缶 パイン缶 桃
 缶 梨缶 なつみかん缶
 ヨーグルト 砂糖

コーン、玉葱、
 白花豆、牛乳な
 ど、北海道の食材
 がたっぷりです。

豚丼は北海道で生ま
 れた料理です。北海道
 には豚肉の料理がたく
 さんあります。

<リザーブ給食です。>
 基本のサラダに、油で
 揚げた南瓜チップスか、
 ごぼうチップスを自分で
 選んで食べます。

とりめしは「美唄」
 で生まれた料理で
 す。

スープカレーは「北海道」
 で生まれた料理です。

11月30日~12月5日は給食週間 ~北海道を食べよう!~

