

給食だより

令和8年(2026年)1月15日
札幌市立西岡北中学校

新しい1年が始まりました。規則正しい生活と、バランスのとれた食事で栄養補給をし、体調管理に気をつけて毎日を過ごしていただきたいと思います。

3年生給食アンケート結果発表

3年生を対象に給食アンケートを実施し、食べたいメニューを調査しました。給食アンケートで1位のメニューは、2月4・5日と3月6～10日に実施します。結果は、以下のとおりです。

	1位	合計(人)	2位	合計(人)	3位	合計(人)
白飯の献立	カレーライス	174	スープカレー	52	鶏ミックス丼	48
味付きご飯	ビビンバ	136	焼豚チャーハン	96	わかめごはん	69
パン	揚げパン(シナモンシュガー)	196	揚げパン(きなこ)	76	チーズバーガー	26
麺	味噌ラーメン	199	肉うどん	60	パスタマトソース	42
汁物	ワンタンスープ	187	小松菜スープ	79	豚汁	33
揚げ物	ザンギ	245	きなこポテト	45	ポークシュウマイ	10
和え物・サラダ	たたききゅうり	159	小松菜とベーコンのサラダ	91	切干大根のサラダ	49
デザート	アイスクリーム	217	ごまだんご	65	キャロットゼリー	19

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。

▲献立には、200mLの牛乳がつかます。

▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。

▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。

▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

1月の予定献立

月 19日	火 20日	水 21日	木 22日	金 23日
ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆 豆腐ハンバーグ スライスチーズ りんご	カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ 天草	五目うどん チーズポテト焼き パイン缶詰	焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え
白飯/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/ぶり切り身、しょうが、ごま/だいこん、にんじん/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、かたくり粉/スライスチーズ/りんご/	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉/ベーコン、ほうれんそう、もやし、ごま/あまくさ/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、じゃがいも、バター、牛乳/パイン缶詰/	米、おむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、ヨーグルト/
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ	パスタミートソース 厚揚げサラダ 国産温州みかん ゼリー	鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え
白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油、かたくり粉/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、でん粉、しょうが、油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、ごま/	角食/ワンタン皮、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、メンマ、にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれんそう/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油/豆乳、チョコレート、ビュアココア/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、りんご、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、でん粉、油/	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、パセリ、小麦粉、トマト缶詰/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/みかん果汁、ゲル化剤/	米、おむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま/鮭、パン粉、小麦粉、油/ハム、こまつな、もやし/

2月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 味噌汁 かれい唐揚げ おひたし	ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ はっさく	ご飯 けんちん汁 醤油味 ザンギ のりの佃煮	味噌ラーメン アメリカンドッグ いよかん	たきこみいなり いわしの カリカリフライ しょうが和え
給食アンケートメニュー				
白飯/油揚げ,こまつな,えのきたけ/かれい,でん粉,油/洋種なばな,もやし,糸かつお/	ツイストパン/あさり,ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ/にんじん,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ/白花豆,じゃがいも,バター,パン粉,小麦粉,でん粉,油/はっさく/	白飯/鶏肉,豆腐,つきこんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ/鶏肉,しょうが,にんにく,卵,かたくり粉/もみのり,ひじき/	ソフトラーメン,豚肉,にんにく,ごま,ごま油,しょうが,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,くわわかめ/ボークウインナー,小麦粉,卵,牛乳/いよかん/	米,おおむぎ,油揚げ,にんじん,干しいたけ,ひじき,ごまのり/まいわし,しょうが,じゃがいも,でん粉,玄米粉,米粉/パン粉,油/こまつな,もやし,しょうが/
9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 豆腐の オイスターソース煮 揚げえびシュウマイ きゅうりのからし漬け	横割パンズ コーンシチュー ハンバーグ デコポン	建国記念の日 	カレーうどん 青のりポテト 黄桃缶	シーフードピラフ Feちゃんギョウザ フルーツサワー
西北中3年 給食なし				
白飯/豆腐,豚肉,ピーマン,長ねぎ,にんじん,たけのこ,しょうが/にんにく,オイスターソース,かたくり粉/玉ねぎ,いとよりだい,えび,豚脂,パン粉,チキンスープ,魚介エキス,小麦粉,油/きゅうり,ごま/	横割パンズ/ホールコーン,クリームコーン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,スキムミルク,チーズ,牛乳,豆乳/豚肉,鶏肉,玉ねぎ,豚脂,でん粉,油,ケチャップソース/しらぬい(デコポン)/		ソフトめん,鶏肉,つと,油揚げ,にんじん,玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ,ほうれんそう,たもぎたけ,長ねぎ,小麦粉,かたくり粉/フレンチポテト,油,青のり/黄桃缶詰/	米,おおむぎ,バター,ベーコン,むきえび,あさり,いか,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ/豚肉,キャベツ,玉ねぎ,葉ねぎ/にんにく,しょうが,にんじん,しいたけ,ごま油,小麦粉,油/みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰,なつみかん缶詰,ヨーグルト/
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 スンドゥブチゲ ほっけの オートミールフライ いよかん	コッペパン チキンクリーム シチュー あさりのサラダ グレープゼリー	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 はまさき	パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	とりめし ちくわチーズ つめフライ ごま和え
西北中3年 給食なし				
白飯/豆腐,豚肉,しょうが/にんにく,ごま油,あさりにんじん,玉ねぎ,えのきたけ,にら/ほっけ,小麦粉,卵,オートミール,パン粉,油/いよかん/	コッペパン/鶏肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク/あさり,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごま油,ごま/ぶどうジュース,粉寒天/	白飯,むきえび,あさり,さくらえび素干し,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,しゅんぎく,ひじき,切り干し大根,小麦粉,卵,油,かたくり粉/凍り豆腐,塩わかめ,長ねぎ/はまさき/	ソフトパスタ,豚肉,大豆水煮,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,しょうが/にんにく,パセリ,小麦粉,油,トマト缶詰/フレンチポテト,油/ヨーグルト/	米,おおむぎ,鶏肉,しょうが,玉ねぎ,油/白ちくわ,チーズ,小麦粉,卵,パン粉,油/ほうれんそう,はくさい,ごま/
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日 	横割パンズ コーンクリームスープ 白身魚フライ スライスチーズ パイン缶詰	スタミナ丼 味噌汁 いよかん	しょうゆラーメン メンチカツ りんご	五目ごはん 味噌汁 凍み豆腐の天ぷら
	横割パンズ/ホールコーン,クリームコーン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ/真だら切り身,小麦粉,卵,パン粉,油/スライスチーズ/パイン缶詰/	白飯,豚肉,メンマ,にんじん,もやし,にら,玉ねぎ,りんご,しょうが/にんにく,かたくり粉,ごま油,ごま/だいこん,油揚げ/いよかん/	ソフトラーメン,豚肉,メンマ,しょうが,にんにく,油,つともやし,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,ほうれんそう,くわわかめ/豚肉,パン粉,玉ねぎ,小麦粉,でん粉,油/りんご/	米,おおむぎ,鶏肉,油揚げ,しらたき,にんじん,ごぼう,たけのこ,ひじき,干しいたけ,グリーンピース/厚揚げ,こまつな/凍り豆腐,小麦粉,卵,油/