

給食だよい 11 月

令和 7 年（2025 年）10 月 31 日
札幌市立陵北中学校

11 月 8 日は「いい歯の日」



いつまでも美味しく食事をするためには、健康的な歯を保つことが大切です。

強い歯をつくる食事のポイントは「偏食をしない」ことです。強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミン A・C・D などもしっかりとることが大切です。たんぱく質は、歯の土台をつくり、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミン A や C は、歯をつくったり、強くしたりするために必要な成分です。ビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。これらの栄養素をバランスよく、過不足のないようにとることを心がけましょう。

●たんぱく質●

肉・魚・卵・大豆・大豆製品など



●カルシウム●

牛乳・小魚・緑黄色野菜など



●ビタミン D●

魚介類・きのこなど



●ビタミン A●

レバー・緑黄色野菜など



●ビタミン C●

野菜・芋・果物など



給食レシピ

高野豆腐のフライ

高野豆腐が苦手でもフライにすると食べやすくなります！

<材料> (4人分)

・高野豆腐	2 枚	・小麦粉	大さじ 2
・しょうゆ	小さじ 2	・白すりごま	小さじ 1 と 1/2
・砂糖	小さじ 2	・溶き卵	20g (1/3 個)
・酒	小さじ 1	・パン粉	大さじ 5
・みりん	小さじ 1	・白いりごま	小さじ 1 と 1/2
・カレー粉	少々	・揚げ油	適量
・塩	少々		
・水	140ml		

<作り方>

- ① 高野豆腐は水でもどし、半分に切る。
- ② 鍋に A を入れ、ひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
- ③ ②に小麦粉と白すりごまを混ぜたものをつけ、卵にくぐらせ、パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。

月	火	水	木	金
*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 *果物は気候や価格の変動により変更になることもあります。 アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 *あさり、昆布、わかめ等の海産物については、小さなカニやエビ、貝殻等が混入している場合があります。 *揚げ油は2〜3回使いまわしています。				
11月8日はいい歯の日 しっかりとんで食べようね!				
3 文化の日 	4 ごはん 肉片湯 (ローペンタン) 十勝大豆コロッケ ごまあえ 豚肉 肩 生姜 片栗粉 人参 白菜 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 小松菜 もやし 揚げ油/白すりごま	5 ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き 洋なし缶 チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 さやいんげん 大根 真だら にんにく パン粉 粉チーズ パセリ パン粉 オリーブ油/洋なし缶	6 肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら 豚肉 肩 メンマ 人参 サラダ油 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 揚げ油/白ごま/大根 揚げ油/さつまいも 小麦粉 卵	7 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト ソフトパスタ ベーコン むきえび たんさくいか あさり水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ トマト缶/フレンチポテト 揚げ油 青のり/ヨーグルト
10 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶 胚芽精米 小麦粉 サラダ油 豚肉 肩 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油/かぼちゃコロッケ 揚げ油/黄桃缶	11 ごぼうピラフ さんまの竜田揚げ 磯和え 胚芽精米 小麦粉 バター ベーコン こぼろ 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ サラダ油/さんま 生姜 小麦粉 片栗粉 揚げ油/ほうれん草 もやし もみり	12 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げのサラダ 柿 ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ 胡瓜 人参 ごま油 白こま/柿	13 カレーライス 野菜の醤油漬け 鶏肉 もも カレー粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレーパウダー/大根 胡瓜 人参	14 塩ラーメン 大学芋 りんご缶 ソフトラーメン 豚肉 肩 生姜 にんにく サラダ油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ ごま油 白ごま/さつまいも 揚げ油 黒ごま/りんご缶
17 ビビンバ エビバーグ バーベキューソース パイン缶 胚芽精米 小麦粉 豚肉 もも ひき肉 焼豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ ごま油/エビバーグ 揚げ油/玉ねぎ 生姜 にんにく 片栗粉/パイン缶/	18 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 豆腐 豚肉 もも ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉/ひじき入りぎょうざ 揚げ油/小松菜 もやし 糸かつお	19 横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツ 十ヶチャップソース スライスチーズ 大根サラダ あさり 水煮 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/メンチカツ 揚げ油/スライスチーズ/大根 まぐろ 水煮 胡瓜 人参 白ごま ごま油	20 リザーフ給食 ごはん 石狩鍋 のりの佃煮 〇鶏肉の竜田揚げ 〇豚肉の竜田揚げ 鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく しめじ 長ねぎ/鶏肉にむね 生姜 片栗粉 小麦粉 揚げ油/豚肉もも 生姜 片栗粉 小麦粉 揚げ油/もみのり ひじき	21 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト みかんゼリー ソフトめん あさり 水煮 さくらえび 素干し かたくし ちわいし 煮干し 人参 ゆめぎく ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 揚げ油 鶏肉 むね つと 小松菜 長ねぎ たもぎ 干しいたけ/じゃがいも バター チーズ スキムミルク/温州みかんゼリー
24 振替休日 	25 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶 胚芽精米 小麦粉 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油/凍り豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま 揚げ油/黄桃缶	26 揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ きなこ グラニュー糖/ベーコン 人参 玉ねぎ キヤベツ セロリ パセリ 大根/ハム 緑豆はるさめ 胡瓜 もやし 人参 ごま油 白ごま	27 ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれのいから揚げ おろしソース しょうがあげ 豚肉 肩 ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 水煮 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜/かれのい唐揚げ 揚げ油/ほうれん草 もやし 生姜/大根 生姜 片栗粉	28 カレーラーメン 白花豆コロッケ 梨 ソフトラーメン 豚肉 肩 生姜 にんにく サラダ油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレーパウダー トマトピューレ りんご/白花豆コロッケ 揚げ油/梨