



給食だより

令和8年(2026年)年10月30日

札幌市立八条中学校

札幌市立陵陽中学校



11月の予定献立 《牛乳200mlは、毎日つきます》

月	火	水	木	金
2 キーマカレー ストロポテトサラダ パイン缶	3 文化の日	4 ごはん 豚汁 さばのソース焼き みかん 	5 五目うどん 大学芋 柿 	6 栗ごはん さんまのごまフライ 磯和え
豚挽肉、玉ねぎ、人参、 生姜、セロリー、にんにく、 大豆、パセリ、レーズン、 トマト、みそ、小麦粉／ ハム、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、じゃが芋、ごま		豚肉、豆腐、こんにゃく、 じゃが芋、大根、人参、 ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、 生姜、みそ、油／サバ、生 姜、みそ、ごま	鶏肉、油揚げ、人参、ほ うれん草、ごぼう、長ネ ギ、干し椎茸、たもぎだ け／さつま芋、ごま、油	胚芽精米、大麦、日本 栗、油揚げ、人参、ぶな しめじ、干し椎茸／さん ま、生姜、小麦粉、でん 粉、卵、ごま、パン粉、油 ／ほうれん草、もやし、 切りのり
9 豚ミックス丼 みそ汁 みかん 	10 黒こっぺパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 ひじき入り餃子 もやしのごまサラダ	11 ごはん 芋っこ汁 (東北料理) 鶏肉の照り焼き からし和え	12 塩ラーメン 白花豆コロッケ りんご	13 チキンライス 南瓜コロッケ 黄桃缶
豚肉、生姜、厚揚げ、玉 ねぎ、たけのこ、人参、 ピーマン 小麦粉、でん 粉、白ごま、油／もや し、油揚げ、みそ／ 	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆 腐、玉ねぎ、小麦粉、で ん粉、白菜、人参、マッ シュルーム、パセリ、バ ター、牛乳、豆乳、スキム ミルク、チーズ／小麦 粉、キャベツ、豚肉、ひじ き、長ネギ、でん粉、ごま 油、生姜、しいたけ、ホタ テエキス、かきエキス、 鶏肉／ほうれん草、もや し、人参、みそ、白ごま、 豆板醤	サトイモ、豚肉、こんにゃく、油 揚げ、人参、大根、／鶏肉、生 姜、でん粉、ごま／小松菜、 もやし 	豚肉、玉ねぎ、人参、メ ンマ、生姜、にんにく、も やし、長ねぎ、ほうれん 草、白菜、わかめ／白 花豆、じゃが芋、バター、 パン粉、大豆、貝カ ルシウム、油、トウモロ コシでん粉／	胚芽精米、大麦、バター、 トマトジュース、鶏 肉、玉ねぎ、人参、マッ シュルーム、グリーンピース ／かぼちゃ、パン粉、 じゃが芋、玉ねぎ、スキ ムミルク、米粉、小麦 粉、油
16 ごはん マーボー豆腐 ナムル 子持ちししゃもの から揚げ	17 背割りこっぺ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	18 肉炒め丼 みそ汁 さつま芋の天ぷら	19 カレーラーメン ごまポテト 黄桃缶	20 ひじきごはん かわいいの唐揚げ バーベキューソース ごま和え
豆腐、豚挽肉、長ねぎ、 生姜、にんにく、豆板 醤、人参、干し椎茸、赤 味噌、オイスターソー ス、ごま油、でん粉／小 松菜、もやし、ハム豆板 醤、人参、ごま／カラフ トシヤモ(子持ち)、小 麦粉、でん粉、油	じゃが芋、ベーコン、人 参、パセリ、玉ねぎ／鶏 肉、小麦粉、卵、パン 粉、油／豆乳、きな粉、 トウモロコシでん粉、バ ター	豚肉、メンマ、人参、もや し、ほうれん草、玉ねぎ、 りんご、生姜、にんにく、 豆板醤、でん粉、白ごま ／高野豆腐、ワカメ、み そ、長ねぎ／さつま芋、 小麦粉、卵、油	豚肉、生姜、にんにく、メ ンマ、油、もやし、白菜、 人参、玉ねぎ、長ねぎ、 ほうれん草、わかめ、小 麦粉、みそ、トマト、りん ご／じゃが芋、油、ごま	胚芽精米、大麦、鶏肉、 油揚げ、ひじき、白滝、 人参、グリーンピース／ かわいい、でん粉、油／ 玉ねぎ、生姜、にんに く、でん粉／小松菜、も やし、ごま

23 勤労感謝の日 	24 角食 ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもち コロッケ いちごジャム	25 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 いわしハンバーグ りんご	26 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	27 エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ
しらす、わかめ、あさり、ししゃも等の海産物には、えび、かに、いか等の魚介類が混入していることがあります。 	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ、パセリ、油／じゃが芋、人参、トウモロコシ、玉ねぎ、いんげん、ごぼう、パン粉、おから、でん粉、鶏肉、米粉、油／あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ゴマ	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、切り干し大根、干し椎茸、生姜、みそ、油／大豆、玉ねぎ、人参、長ネギ、いわし、じゃが芋、みそ、生姜、にんにく、でん粉、魚介類すり身、油（たれ：玉ねぎ、生姜、にんにく、でん粉）	スパゲティー、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、トマト、小麦粉／厚揚げ、生姜、小麦粉、でん粉、油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま、ごま油	胚芽精米、大麦、バター、たけのこ、パセリ／豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマト、小麦粉、油／ほうれん草、ハム、ホールコーン、白ごま、油
30 カレーライス コロコロサラダ	1 あさりのチャウダー 横割りバンズパン メンチカツバーガー 切り干し大根の サラダ	2 和風そぼろご飯 みそ汁 酢の物	3 たぬきうどん チーズポテト焼き みかん 	4 ごぼうピラフ 白身魚フライ フルーツミックス
鶏肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、チーズ／ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま	あさり、ベーコン、じゃが芋、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、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆、でん粉、油／切干大根、ごま、まぐろ、もやし、人参、きゅうり、みそ、ごま油	鶏ひき肉、豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ごぼう、人参、みそ、ひじき／じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、みそ、油揚げ／きゅうり、わかめ、春雨	あさり、桜えび、カタクチイワシ、ごぼう、切り干し大根、ひじき、人参、春菊、小麦粉、卵、油、鶏肉、小松菜、長ネギ、たまごだけ、干し椎茸／じゃが芋、バター、チーズ、牛乳	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、油、にんにく／ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、油／缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん）

ご飯 はパワーと**スタミナ**のもと！



秋は新米の季節です。今年の夏は、いい天気恵まれおいしいお米ができました。最近の私たちの食生活を見ると、お米の消費量が減少する一方で、脂質のとり過ぎが目立っています。

ご飯は、整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）を含むので、便秘を防ぎ、ダイエットや肌荒れ防止に効果があります。

ご飯は淡泊な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすくいろいろな料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。

ぜひ、ご飯を中心とした献立で、食事を楽しみましょう。



ご飯はパワーとスタミナのもと！