給食だより11月

札幌市立札苗中学校
札幌市立米里中学校

2026.10.29(木)

和食を食べよう！

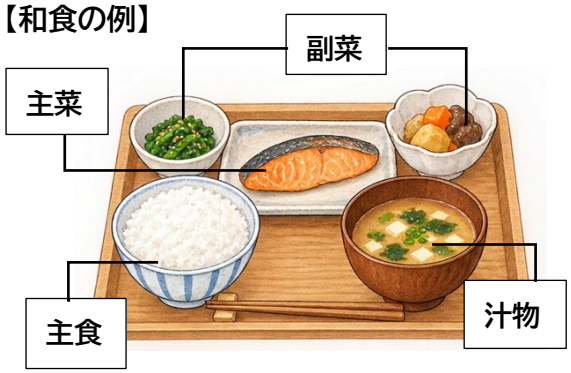
～11月24日は「和食の日」～

和食は、
日本の自然や風土、
歴史の中で育まれてきた
大切な食文化です。

和食ってどんな食事？

和食は、ご飯を中心に、汁物やおかずを組み合わせた「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」が基本の食事です。
主食・主菜・副菜をそろえることで、
さまざまな食品から栄養を取りやすくなります。

【和食の例】



和食のおいしさのひみつ

「だし」

昆布やかつお節などからとる「だし」は、
和食のおいしさを支える大切な存在です。
だしのうま味を生かすことで、
塩分を控えてもおいしく食べることができます。



うま味は、料理のおいしさを引き立てる味。
だしを使うと素材のおいしさがより感じられます！

和食のよいところ

和食は、ただおいしいだけでなく、体にも心にもうれしいことがたくさんあります。

【季節の食材を楽しめる】旬の食材は栄養が豊富で、おいしさも抜群です！	【素材の味を生かす】味付けを控えめにすることで、食材そのものの味を、味わうことができます。
【行事や地域と結びつく】行事食にはそれぞれの願いが込められています。	【バランスがよい】主食・主菜・副菜がそろい、いろいろな食品を組み合わせることができます。



給食にも和食がいっぱい！

学校給食でも、和食のよさを取り入れたメニューがたくさんあります。



魚料理
(焼き魚・煮魚など)



煮物
(肉じゃが・筑前煮など)



ごはん
(主食の中心)



汁物
(みそ汁・すまし汁など)

11月予定献立

月	火	水	木	金
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
塩ラーメン シナモンポテト りんご缶	文化の日	和風そぼろごはん 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) いわしのカリカリフライ	横割バンズ 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	キーマカレー ストローポテトサラダ 柿
【塩ラーメン】ソフトラーメン,豚肉,にんにく,生姜,メンマ,つと,もやし,にんじん,玉ねぎ,はくさい,長ねぎ,ほうれん草,塩わかめ【シナモンポテト】さつまいも,油,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖,ｼﾅﾓﾝ【りんご缶】		【和風そぼろごはん】白飯,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大根,椎茸,白ごま,生姜,ごぼう,にんじん,油揚げ,ひじき【味噌汁】じゃがいも,玉ねぎ,塩わかめ【いわしのカリカリフライ(冷凍)】	【横割バンズ】【あさりのチャウダー】あさり,ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,バター,牛乳,豆乳,ｽｷﾑﾐﾙｸ,チーズ【メンチカツ(冷凍)】ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ【コールスローサラダ】キャベツ,にんじん,ｺｰﾝ	【キーマカレー】白飯,豚肉,玉ねぎ,にんじん,ｾﾛﾘ,生姜,にんにく,大豆水煮,パセリ,ﾚｰｽﾞﾝ,ｶﾚｰ粉,ｳｽﾀｰｿｰｽ,中濃ｿｰｽ,トマト缶,ｹﾁｬｯﾌﾟ【ストローポテトサラダ】ハム,キャベツ,きゅうり,ｺｰﾝ,じゃがいも,白ごま【柿】
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 国産温州みかんゼリー	コーンピラフ うの花コロッケ フルーツミックス	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	揚げパン 麦入り野菜スープ ハムコーンサラダ	豚ミックス丼 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん
【たぬきうどん】ソフトめん,あさり,さくらえび素干し,かたくちいわし煮干し,にんじん,しゅんぎく,ごぼう,切り干し大根,ひじき,卵,鶏肉,つと,こまつな,長ねぎ,たもぎたけ,椎茸【チーズポテト】じゃがいも,バター,チーズ,牛乳,ｽｷﾑﾐﾙｸ【国産温州みかんゼリー】	【コーンピラフ】胚芽米,大麦,バター,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,ｺｰﾝ,パセリ【うの花コロッケ(冷凍)】【フルーツミックス】みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶,なつみかん缶	【白飯】【豆腐のオイスターソース煮】豆腐,豚肉,ピーマン,長ねぎ,にんじん,生姜,にんにく,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ【ひじき入りぎょうざ(冷凍)】【ごま和え】こまつな,はくさい,白すりごま	【揚げパン】ソフトフランスパン,きな粉,グラニュー糖【麦入り野菜スープ】ベーコン,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ｾﾛﾘ,パセリ,大麦【ハムコーンサラダ】ハム,ｺｰﾝ,キャベツ,ごま油	【豚ミックス丼】白飯,豚肉,生姜,厚揚げ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,白ごま【味噌汁】もやし,油揚げ【みかん】
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
パスタシーフードトマトソース 『リザーブ給食』 かぼちゃチップサラダ ごぼうチップサラダ	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	肉炒め丼 味噌汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ) さつまいも天ぷら	黒コッペパン ポーククリームシチュー チキンナゲット もやしのごまサラダ	ご飯 豚汁 サバのソース焼き パイン缶詰
【パスタシーフードトマトソース】ソフトパスタ,ベーコン,むきえび,いか,あさり,玉ねぎ,にんじん,ｾﾛﾘ,にんにく,パセリ【かぼちゃチップサラダ】ハム,かぼちゃ,にんじん,キャベツ,きゅうり,白ごま【ごぼうチップサラダ】ハム,ごぼう,にんじん,キャベツ,きゅうり白ごま	【栗ごはん】胚芽米,大麦,日本栗,油揚げ,にんじん,ぶなしめじ,椎茸【さんまごまフライ】さんま,生姜,卵,白ごま,黒ごま,パン粉【磯和え】ほうれんそう,もやし,もみのり	【肉炒め丼】白飯,豚肉,メンマ,にんじん,もやし,ほうれん草,玉ねぎ,りんご,ｳｽﾀｰｿｰｽ,生姜,にんにく,豆板醤,ごま油,白ごま【味噌汁】凍り豆腐,塩わかめ,長ねぎ【さつまいも天ぷら】さつまいも,卵	【黒コッペパン】【ポーククリームシチュー】豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,バター,牛乳,豆乳,チーズ,ｽｷﾑﾐﾙｸ【鉄腕チキンナゲット(冷凍)】【もやしのごまサラダ】ほうれんそう,もやし,にんじん,みそ,豆板醤,白すりごま	【白飯】【豚汁】豚肉,豆腐,じゃがいも,こんにゃく,にんじん,だいこん,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,生姜【サバのソース焼き】さば切り身,生姜,白ごま【パイン缶】
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
勤労感謝の日	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ しょうが和え	豆パン ポトフ 白身魚フライ りんご	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ
	【焼豚チャーハン】胚芽米,大麦,豚肉,長ねぎ,生姜,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ｺｰﾝ,椎茸,ごま油【南瓜コロッケ(冷凍)】【柿】	【白飯】【じゃがいものそぼろ煮】豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,大豆水煮,切り干し大根,椎茸,生姜【揚げいわしハンバーグ(冷凍)】中濃ソース【しょうが和え】ほうれんそう,もやし,生姜	【豆パン】【ポトフ】ポークウインナー,ベーコン,キャベツ,じゃがいも,にんじん,だいこん【白身魚フライ(冷凍)】【りんご】	【カレーライス】白飯,鶏肉,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,ｾﾛﾘ,りんご,生姜,にんにく,ｶﾚｰ粉,ｶﾚｰﾙｳ【ほうれん草とコーンのサラダ】ハム,ほうれん草,ｺｰﾝ,白ごま
30日	**1日**	**2日**	**3日**	**4日**
カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	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 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	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フライ いちごジャム	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) かれい唐揚げ からし和え
【カレーラーメン】ソフトラーメン,豚肉,生姜,にんにく,メンマ,もやし,はくさい,にんじん,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ,わかめ,ｶﾚｰ粉,ｶﾚｰﾙｳ,りんご【白花豆コロッケ(冷凍)】【黄桃缶】	【ごぼうピラフ】胚芽米,大麦,バター,ベーコン,ごぼう,玉ねぎ,にんじん,にんにく,ｺｰﾝ,パセリ【はんぺんのチーズフライ】はんぺん,卵,粉チーズ,パン粉【フルーツカクテル】みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶,なつみかん缶,りんごジュース	【白飯】【マーボー豆腐】豆腐,豚肉,生姜,にんにく,油,にんじん,長ねぎ,椎茸,ごま油,豆板醤【ししゃものから揚げ】カラフトししゃも(子持ち)【ナムル】ハム,こまつな,もやし,にんじん,ごま油,白ごま	【角食】【ポテトグラタン】ベーコン,玉ねぎ,じゃがいも,にんじん,バター,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,パン粉,粉チーズ,パセリ【あさりのサラダ】あさり,生姜,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごま油,白ごま【野菜のうの花もちもちフライ(冷凍)】【いちごジャム】	【白飯】【すまし汁】豆腐,塩わかめ,椎茸,長ねぎ【かれいから揚げ(冷凍)】おろしソース(大根・生姜)【からし和え】焼き竹輪,こまつな,キャベツ

★牛乳は毎日つきます。★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。

★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。(詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。)