

給食だより

いただきます11月



2026.10.30 発行
札幌市立西園小学校
札幌市立西宮の沢小学校



秋も終わりに近づき、冬の気配を感じられるようになりました。

店頭に並び野菜も根菜類が増えています。これからの季節は気温の低下と共に風邪やインフルエンザ等が流行し始めますが、今が旬の根菜類や長葱等を上手に活用した温かいメニューで免疫力アップを心がけたいものです。

主食をしっかりと！

最近主食=炭水化物=太る…と誤解して、給食時間にご飯やパンをほとんど食べない子どもが特に高学年に多く見られます。

言うまでもありませんが、主食は活動するためのエネルギー源です。特にこれから寒い季節になると、主食を食べないことで体を十分に温めることができず、免疫力低下を招きかねません。新米が美味しい今の季節、主食をしっかりと食べましょう。

11月よていにन्दて



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん ピリカラすき焼き ぎょうざ たたききゅうり	文化の日 	きのこごはん みそ汁 だいず 大豆コロッケ	わふう 和風そぼろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ	くろ 黒コッペパン かぼちゃ 南瓜のシチュー にわかチップサラダ くだもの
精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 ねぎ たまごたけ にんにく しょう が りんご ごま 油/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にら 卵 小麦粉 片栗 粉 油/胡瓜 ごま 油		胚芽米 大麦 油揚げ 人 参 ごぼう ひじき えのき茸 ぶなしめじ たもぎ茸 しい たけ グリンピース 油 砂糖/厚 揚げ 小松菜 たもぎ/じゃ が芋 大豆 玉ねぎ マーガ リン スキムミルク パン粉 小麦 粉 片栗粉 油	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切 干大根 しいたけ ひじき ごぼ う 人参 生姜 ごま 油/大根 油揚げ/さんま しょうが にん にく 小麦粉 片栗粉 油	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パ セリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キ ャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 片 栗粉 油 砂糖 ごま/みかん
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え	カレーうどん あお 青のりポテト くだもの	ビビンバ かぼちゃ 南瓜チーズフライ フルーツミックス	ごはん とうふのオムレツ煮 ししゃものから揚げ いそあ 磯和え	レーズンパン はくさい にく 白菜と肉のクリーム煮 こまつな 小松菜とベーコンのサラダ くだもの
精白米/鶏肉 豆腐 つ きこんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ 油いわし 片栗粉 小麦粉 油 砂 糖 しょうが ごま/ハム 小 松菜 もやし	鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ ほうれん草 た もぎ茸/じゃが芋 青のり 油/みかん	胚芽米 大麦 豚肉 焼き 豆腐 メンマ 長ねぎ しょう が にんにく 油 砂糖 ごま 油 人参 小松菜 もやし/ 南瓜 チーズ パン粉 砂糖 牛乳 マーガリン 小麦粉 植 物油 米粉 大豆たん白/ みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 りんご缶 砂糖	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ ねぎ しょうが にんに く 油 砂糖 片栗粉/カラフ ししゃも 小麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 白菜 のり	豚肉 すり身 片栗粉 豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュ ルーム パセリ 小麦粉 チーズ バ ター 油 スキムミルク 牛乳 豆 乳/小松菜 ベーコン もやし ごま 油/柿

月	火	水	木	金
16日	17日	18日	19日	20日
学習発表会 振替休業日 	^{しお} 塩ラーメン ^{だいがく} 大学いも くだもの	ツナライス ^{しろはなまめ} 白花豆コロケ サイコロサラダ	キーマカレー あさりのカリッとサラダ	^{かくしよく} 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム
	豚肉 メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/さつま芋 油 水あめ 黒砂糖 ごま/パン缶	胚芽米 大麦 焼き豆腐 ツナ水煮 人参 ごぼう しいたけ グリンピース 砂糖/白花豆 じゃが芋 砂糖 パター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/ハム 人参 胡瓜 コーン ごま油	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズントマト 小麦粉 油/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 胡瓜 キャベツ 人参 ごま 砂糖	ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 大根 さやいんげん/豆乳 きな粉 コンスターチ パターほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま油
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	パスタソース トマトソース ストロップサラダ	^{やきぶた} 焼豚チャーハン ^{にく たつたあ} とり肉の竜田揚げ フルーツミックス	^{にく} 肉いためどん ^{しる} みそ汁 くだもの	豆パン カークリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ くだもの
	ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ トマト 小麦粉 オリーブ油/ハム キャベツ 胡瓜 コーン じゃがいも 油 ごま	胚芽米 大麦 油 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 コーン しいたけ グリンピース ごま油/鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 りんご缶 砂糖	精白米 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 片栗粉 ごま ごま油/キャベツ 油揚げ/柿	豚肉 セロリ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ほうれん草 コーン ごま 油/みかん
30日	※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。 ※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP(http://www.city.sapporo.jp)でご確認ください。			
ごはん ^{いも} 芋のそぼろに ^{はるまき} ひじき春巻 おひたし 精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だいず 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが 油/キャベツ ひじき 豚肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/小松菜 もやし かつおぶし				



オニオンチップサラダ

ハム…2枚
 キャベツ…2枚
 胡瓜…1/3本
 ホールコーン…20g

A 酢…小さじ2
 砂糖…小さじ1/2
 醤油…小さじ1/2
 塩・胡椒…少々

玉葱…中1/4個
 かたくり粉…大さじ1株
 揚げ油
 塩…少々

ここ数年、暑さや少雨で玉葱の出来が思わしくありませんでしたが、今年は美味しい玉葱が収穫されているようです。



作り方

1. ハム、キャベツはせん切り、胡瓜は縦半分にして斜めにスライス、玉葱を薄くスライスする。
2. 玉葱にかたくり粉をまんべんなくつけて180℃位の油でカラッと揚げて塩をふっておく。
3. Aの調味料でドレッシングを作り、玉葱以外の野菜と2. の半量、ドレッシングを合わせて和える。
4. 器に入れて、残りの揚げタマネギを上のにのせる。