11月 給食だより

令和８年(2026 年)１０月３０日発行
札幌市立篠路西小学校

札幌のおいしい大集合！「秋の収穫祭」



１１月、１２月の給食には、札幌で大切に育てられた秋の恵みがたくさん登場します。

北区産「じゃがいも」
6日（金）じゃがいもの味噌汁等

札幌産「ごぼう」
12 月1日（火）ごぼうピラフ

札幌産「玉ねぎ」
12月3日（木）オニオンチップサラダ

地域で育った食材を地域でいただく「地産地消」は、新鮮で美味しいだけでなく、私たちが住む街の農業を応援することにもつながります。今が一番おいしい「旬」の味覚を、給食でもご家庭でも味わってみてください。

「魚のよさを知り、おいしく味わおう」

11 月 18 日（水）は「リザーブ給食」を実施します。リザーブには「予約する」という意味があり、子どもたちが事前にメニューを選んで食べる取組です。給食では「かれいの唐揚げ」に「韓国風ピリカラ**ヤンニョムソース**」または「和風さっぱり**おろしソース**」のどちらかを選んで食べてもらいます。

体にうれしい栄養

体をつくる「たんぱく質」が豊富なのはもちろん、お肉に比べて脂質が控えめなのも魚の魅力です。今回の給食で登場するかれいの唐揚げは、骨まで残さず食べられるため、カルシウムも効率よく摂ることができます

「旬」や「色々な料理」を楽しめる

季節の「旬」を感じられ、生・焼き・揚げ・煮るなど多様な調理法で楽しめるのも魚の魅力です。今月の給食でも様々な魚料理が登場しますので、ぜひご家庭の献立の参考にしてみてください！

自分の好みで選ぶ楽しさをきっかけに、魚の美味しさや魅力を感じてもらえたら嬉しいです。

ご家庭でも「どっちのソースを選んだの？」と食卓の話題にしていただきながら、ぜひ旬の魚料理を楽しんでみてください。

１１月よていこんだて

月	火	水	木	金
2 パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	**3** **文化の日** 	**4** ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え （小松菜･もやし･ハム）	**5　4年生なし** レーズンパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 ほうれん草とコーンの サラダ 柿	**6** 豚すき丼 味噌汁（じゃがいも･わかめ） きびなごの カリカリフライ
ソフトパスタ･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･トマト缶/ハム･キャベツ･きゅうり･コーン･じゃがいも･ごま		ごはん/鶏肉･豆腐･こんにゃく･人参･大根･ごぼう･長ねぎ/いわし･しょうが･ごま/ハム･小松菜･もやし	レーズンパン/豚肉･すりみ･焼き豆腐･玉ねぎ･白菜･人参･マッシュルーム･バター･チーズ･スキムミルク･牛乳･豆乳/ほうれん草･コーン･ごま/柿	ごはん･豚肉･しらたき･玉ねぎ･たけのこ･たもぎたけ･ほうれん草/じゃがいも･わかめ･長ねぎ/きびなごのカリカリフライ

月	火	水	木	金
9 カレーうどん 青のりポテト みかん	**10** ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	**11** ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	**12** みち4~6年なし 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	**13** 肉炒め丼 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 柿（富士柿）
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ/フレンチポテト・青のり/みかん	胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ・グリンピース/メンチカツ/ハム・人参・きゅうり・コーン	ごはん/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・ごま・にんにく・しょうが・りんご/ぎょうざ/きゅうり・ごま	角食/チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根/ほっけ・卵・ごま/豆乳・きなこ・バター	ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/キャベツ・油揚げ/柿
16 塩ラーメン 大学芋 パイン缶	**17** きのこごはん 味噌汁（小松菜・厚揚げ） 高野豆腐のフライ	**18** リザーブ給食 ごはん 芋団子汁 かれいの唐揚げ （ヤンニョムソースまたはおろしソース） のりとあさりの佃煮	**19** 豆パン クリームシチュー カレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 洋なし缶	**20** 和風そぼろごはん 味噌汁（大根・油揚げ） さんまスパイス揚げ
ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・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・しょうが/さつまいも・水あめ・ごま/パイン缶	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たもぎたけ・グリンピース/厚揚げ・小松菜/凍り豆腐・ごま・卵	ごはん/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいの唐揚げ/にんにく・ごま・大根・しょうが/あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ	豆パン/豚肉・セロリー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/洋なし缶	ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参/大根・油揚げ/さんま・しょうが・にんにく
23 勤労感謝の日 	**24** 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	**25** ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの唐揚げ 磯和え（ほうれん草・白菜）	**26** コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ りんご缶	**27** キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリンピース/鶏肉・しょうが/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/カラフトししゃも/ほうれん草・白菜・のり	コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/白花豆コロッケ/りんご缶	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・トマト缶/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま
30 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト バナナ	**12/1** ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	**2** ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし（小松菜・もやし）	**3** 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	**4** みそカツ丼 （ごはん・とんかつ・みそだれ） すまし汁（豆腐・わかめ） しょうが和え （小松菜・白菜）
ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・黒きくらげ・長ねぎ/じゃがいも/	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン/ぶりカツ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	ごはん/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・干しいたけ・しょうが/ひじき春巻き/小松菜・もやし・糸かつお	黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま/み	ごはん・豚肉・卵・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ/小松菜・白菜・しょうが

＊牛乳は毎日 200ml つきます。
＊野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
＊わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。
＊ししゃもは、「カラフトししゃも（カペリン）（子持ち）」を使用します。
＊きびなごのカリカリフライは、魚卵が残存している可能性があります。
＊使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

