

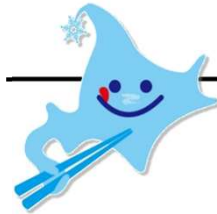
給食だより

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立前田北中学校
札幌市立手稲西中学校
札幌市立星置中学校

手稲山も白くなり冬の足音が聞こえてきそうです。2学期も折り返しとなりました。これから寒い日が続きますので体調管理には十分注意しましょう。

北海道を味わおう!



日本には古くからその土地で食べられている郷土料理があります。

また、最近ではご当地料理もよく食べられています。

北海道では沢山の食べ物がとれたり作られたりしています。2023年度の北海道の食物自給率(カロリーベース)は218%です。(ちなみに全国平均は38%・・・。)

そんな北海道ですが、今月は北海道各地の郷土料理やご当地料理などが出てきます!

※郷土料理 …各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれている料理。

※ご当地料理…地産地消、地域活性化などを目的とした、ご当地で人気の料理。

※B級料理 …安価で庶民的でありながら、美味しいと評判の料理。



月		火		水		木		金	
3	文化の日	4	739kcal	5	828kcal	6	872kcal	7	853kcal
		ビビンバ 南瓜コロッケ パイ		ご飯 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		横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツ スライスチーズ 大根サラダ		鶏ミックス丼 味噌汁 黄桃	
10	775kcal	11	総合の日	12	787kcal	13	807kcal	14	816kcal
塩ラーメン 大学芋 国産温州みかんゼリー				ご飯 肉片湯(ローペンタン) 十勝大豆コロッケ ごま和え		黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パイ		肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	
17	718kcal	18	769kcal	19	762kcal	20	752kcal	21	806kcal
カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿		エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ		ご飯 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮		豆パン ポトフ 白身魚のハーブ焼き みかん		ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かわいい唐揚げ しょうが和え	
24	振替休日	25	766kcal	26	655kcal	27	732kcal	28	757kcal
		ゆであげシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト		ごぼうピラフ さんまスパイス揚げ 磯和え		揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ		カレーライス 野菜の醤油漬け	

11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
ビビンバ	ご飯	横割パンズ	鶏ミックス丼	塩ラーメン	ご飯	黒コッペパン	肉炒め丼
米(はいが精米)	豆腐のオイスターソース煮	あさりのチャウダー	白飯	ソフトラーメン		白飯	白飯
おおむぎ(米粒麦)	豚肉	鶏肉	しょうが	豚肉	肉片湯(ローベントン)	豚肉	豚肉
醤油	豆腐(木綿)	白ワイン	しょうが	しょうが	しょうが	ベーコン	メンマ
豚肉	豚肉	ペーコン	醤油	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん
焼き豆腐	ピーマン	じゃがいも	小麦粉	醤油	醤油	じゃがいも	もやし
メンマ	長ねぎ	たまねぎ	かたくり粉	メンマ	かたくり粉	にんじん	ほうれんそう
長ねぎ	にんじん	にんじん	厚揚げ	もやし	にんじん	小麦粉	醤油
しょうが	たけのこ(水煮)	パセリ	にんじん	にんじん	はくさい	バター	たまねぎ
にんにく	しょうが	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	干しいたけ	チーズ	りんご
トウバンジャン	にんにく	小麦粉	たけのこ(水煮)	はくさい	たけのこ(水煮)	スキムミルク	ウスターソース
にんじん	醤油	バター	干しいたけ	長ねぎ	ほうれんそう	牛乳	きび砂糖
ほうれんそう	きび砂糖	牛乳	ピーマン	ほうれんそう	長ねぎ	豆乳	しょうが
もやし	オイスターソース	豆乳	白ごま	塩わかめ	黒こしょう	白こしょう	にんにく
白ごま	黒こしょう	スキムミルク	醤油	黒こしょう	ごま油	白ワイン	トウバンジャン
長ねぎ	かたくり粉	チーズ	きび砂糖	ごま油	鶏がらスープ	鶏がらスープ	かたくり粉
しょうが	鶏がらスープ	白こしょう	味噌汁	白ごま	冷凍十勝大豆コロッケ	パン粉	ごま油
にんにく	冷凍ひじき入りきょうざ	鶏がらスープ	凍り豆腐	鳥がら		粉チーズ	白ごま
醤油		メンチカツ	塩わかめ	豚骨	ごま和え	パセリ	味噌汁
きび砂糖	おひたし	冷凍メンチカツ	長ねぎ	煮干し	こまつな	厚揚げサラダ	だいこん
穀物酢	こまつな	ケチャップ	白みそ	昆布	もやし	厚揚げ	油揚げ
ごま油	もやし	ウスターソース	赤みそ	しょうが	白すりごま	しょうが	白みそ
唐辛子	糸かつお	きび砂糖	むろあじ	大学芋	きび砂糖	醤油	赤みそ
冷凍南瓜コロッケ	醤油	赤ワイン	昆布	さつまいも	醤油	かたくり粉	むろあじ
		からし	黄桃	水あめ		小麦粉	昆布
		スライスチーズ		黒砂糖		キャベツ	さつまいも天ぷら
				醤油		きゅうり	さつまいも
				穀物酢		にんじん	小麦粉
				黒ごま		きび砂糖	全卵
				国産温州みかんゼリー		穀物酢	
						黒こしょう	
						ごま油	
						パイン	

大根サラダ
だいこん
まぐろ・水煮
きゅうり
にんじん
白ごま
醤油
きび砂糖
ごま油
穀物酢
黒こしょう

11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
カレーラーメン	エスカロップ	ご飯	豆パン	ご飯	ゆであげシーフードトマトソース	ごぼうピラフ	揚げパン	カレーライス
ソフトラーメン	米(はいが精米)				スパゲティ	米(はいが精米)	ソフトフランスパン	白飯
豚肉	おおむぎ(米粒麦)	石狩鍋	ポトフ	じゃがいもそば煮	オリーブ油	おおむぎ(米粒麦)	きな粉	鶏肉
しょうが	バター	鮭	ボークウインナー	豚肉	パセリ	バター	グラニュー糖	黒こしょう
にんにく	白ワイン	豆腐	ベーコン	じゃがいも	ベーコン	白ワイン	ペーコン	カレー粉
メンマ	パセリ	キャベツ	キャベツ	たまねぎ	むきえび	ペーコン	ペーコン	白ワイン
もやし	たけのこ(水煮)	にんじん	じゃがいも	にんじん	白ワイン	ごぼう	にんじん	じゃがいも
はくさい	バター	たまねぎ	にんじん	大豆水煮	たんざくいか	たまねぎ	たまねぎ	にんじん
にんじん	醤油	つきこんにゃく	さやいんげん	切り干し大根	白ワイン	にんじん	キャベツ	たまねぎ
たまねぎ	白こしょう	ぶなしめじ	だいこん	さやいんげん	あさり(水煮)	にんにく	セロリー	セロリー
ほうれんそう	豚肉	長ねぎ	きび砂糖	干しいたけ	たまねぎ	ホールコーン	パセリ	りんご
長ねぎ	黒こしょう	白みそ	醤油	しょうが	にんじん	パセリ	おおむぎ	しょうが
カットわかめ	小麦粉	さんしょう	白ワイン	醤油	セロリー	醤油	醤油	にんにく
小麦粉	全卵	むろあじ	黒こしょう	黒砂糖	にんにく	黒こしょう	白こしょう	グリーンピース
カレー粉	パン粉	宗田	鶏がらスープ	きび砂糖	オリーブ油	さんま	白ワイン	小麦粉
カレールウ	たまねぎ	昆布	白身魚のハーブ焼き	赤みそ	小麦粉	しょうが	鶏がらスープ	カレー粉
醤油	にんじん	ごまザンギ	真だら	昆布	カレー粉	しょうが	鳥がら	カレールウ
ウスターソース	しょうが	鶏肉(q指定)	にんにく	かれい唐揚げ	ケチャップ	にんにく	中華サラダ	ウスターソース
白みそ	にんにく	しょうが	白ワイン	冷凍かれい唐揚げ	トマトピューレ	醤油	ハム	ケチャップ
黒こしょう	ケチャップ	にんにく	黒こしょう	醤油	トマト缶	かたくり粉	緑豆はるさめ	醤油
トマトピューレ	トマトピューレ	醤油	パン粉	穀物酢	ウスターソース	小麦粉	きゅうり	赤ワイン
りんご	中濃ソース	全卵	粉チーズ	からし	中濃ソース	カレー粉	もやし	シナモン
鳥がら	デミグラスソース	かたくり粉	パセリ	しょうが和え	醤油	チリパウダー	にんじん	オールスパイス
豚骨	醤油	白ごま	バジル	ほうれんそう	黒こしょう	黒こしょう	醤油	鶏がらスープ
煮干し	きび砂糖	のりの佃煮	オリーブ油	もやし	オレガノ	磯和え	穀物酢	野菜の醤油漬け
昆布	黒こしょう	もみのり	みかん	しょうが	赤ワイン	ほうれんそう	きび砂糖	だいこん
冷凍白豆コロッケ	オールスパイス	ひじき		醤油	鶏がらスープ	もやし	ごま油	きゅうり
	カレー粉	醤油			青のりポテト	もみのり	からし	にんじん
	赤ワイン	きび砂糖			フレンチポテト	醤油	白ごま	醤油
	鶏がらスープ	水あめ			黒こしょう			きび砂糖
	ほうれん草とコーンのサラダ				青のり			水あめ
	ハム				ヨーグルト			穀物酢
	ほうれんそう							
	ホールコーン							
	白ごま							
	きび砂糖							
	穀物酢							
	醤油							
	黒こしょう							



・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。

・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。

・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が 変更になることがあります。ご了承ください。

・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

