家庭数配付

11月 給食だより

令和８年(2026年)10月30日
札幌市立屯田小学校
札幌市立新琴似北小

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩していませんか。体力、免疫力をつけるためにもバランスのよい食事を三食しっかり食べて、睡眠も十分にとりましょう。

11月24日はいい日本食(和食)の日

和食の特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

→素材の味わいを活かす調理技術・調理方法



② 四季の移ろいや自然の美しさを表現

→季節にあった食材や食器の使用



③ 健康的な食生活を支える栄養バランス

→**一汁三菜**を基本とするバランスのよい食事



④ 年中行事との深い関わり

→食を通して家族や地域の絆を深める



札幌産野菜を食べよう！～第４弾じゃがいも～

11月２日（月）は屯田地区で作られたじゃがいもを使用して、『青のりポテト』を提供します。北海道のじゃがいも生産地として有名なのは十勝地方ですが、札幌市北区でもたくさんの種類のじゃがいもが作られています。当日は、じゃがいもに関する動画や資料を見て、生産の工夫や苦労について学びます。



リザーブ給食～魚のよさを知り、おいしく味わおう！～

11月18日(水)はリザーブ給食です。給食でも肉の献立よりも残量が多い魚の献立。魚の栄養やよさについて考え、よりおいしく魚を食べることを目的に、リザーブ給食を実施します。今回は『かれいの唐揚げ』にかけるソースを事前に選んでもらいました。選ぶソースは、給食ではあまり登場しない韓国風の『ヤンニョムソース』と昨年『おろしハンバーグ』で大人気だった『おろしソース』です。



11月の献立表

月	火	水	木	金
2 **カレーうどん** **青のりポテト** **みかん**  ソフトめん・鶏肉・酒・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・小麦粉・油・カレールウ/じゃがいも・油・青のり/みかん	**3** **文化の日** 	**4** **豚すき丼** **みそ汁** **きびなごのカリカリフライ** ご飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・酒・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・油	**5** **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** **柿** 豆パン/豚肉・カレー粉・セロリ・ワイン・油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・酢・油・ごま/柿	**6** **ごはん** **じゃがいものそぼろ煮** **ひじき春巻** **おひたし** ご飯/豚ひき肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・油/ひじき春巻 Fe・油/小松菜・もやし・糸かつお
9 **塩ラーメン** **大学芋** **パイン缶** ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・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・酒/さつまいも・油・水飴・酢・ごま/パイン缶	**10** **ビビンバ** **かぼちゃチーズフライ** **フルーツミックス** 米・大麦・酒・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま・酢/かぼちゃチーズフライ・油/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)	**11** **ごはん** **豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮** **ししゃものから揚げ** **磯和え** ご飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・酒・片栗粉/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・油・酢/ほうれん草・白菜・のり	**12** **黒コッペパン** **かぼちゃシチュー** **オニオンチップサラダ** **柿** 黒コッペパン/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・ワイン・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・油・酢・ごま/柿	**13** **味噌かつ丼** **すまし汁** **しょうが和え** ご飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・酒/小松菜・白菜・生姜・酒
16 **振替休業日** 	**17** **ツナライス** **メンチカツ** **サイコロサラダ** 米・大麦・酒・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ・グリンピース・油・酒/メンチカツ・油/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・ごま油・からし	**18　リザーブ給食** **ごはん** **芋団子汁** **かれい唐揚げ** **(ﾔﾝﾆｮﾑｿｰｽ/おろしｿｰｽ)** **のりとあさりの佃煮**  ご飯/鶏肉・酒・じゃがいも・片栗粉・人参・大根・ごぼう・油・長ねぎ/かれい唐揚げ・油(ケチャップ・ごま油・豆板醤・にんにく・ごま/大根・生姜・酒・片栗粉)/あさり・生姜・酒・もみのり・ひじき・水あめ	**19** **コッペパン** **コーンクリームスープ** **白花豆コロッケ** **洋なし缶** コッペパン/クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・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・ワイン・鶏がらスープ/白花豆コロッケ・油/洋なし缶	**20** **キーマカレー** **あさりのカリッとサラダ** ご飯・豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ソース(ウスター、中濃)・トマト缶・ケチャップ/あさり・生姜・小麦粉・片栗粉・油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・ごま油・ごま
23 **勤労感謝の日** 	**24** **きのこごはん** **みそ汁** **高野豆腐のフライ** 米・大麦・酒・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・干しいたけ・グリンピース・油/厚揚げ・小松菜/凍り豆腐・酒・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉・油	**25** **ごはん** **ピリカラすき焼き** **揚げぎょうざ** **たたききゅうり** ご飯/豚肉・酒・油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・ごま・ごま油・豆板醤・にんにく・生姜・りんご/ぎょうざ・油/きゅうり・ごま油・ごま	**26** **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** **みかん** レーズンパン/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ/ほうれん草・ホールコーン・ごま・油・酢/みかん	**27** **和風そぼろごはん** **みそ汁** **さんまのスパイス揚げ** ご飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・生姜・油・ごぼう・人参・酒/大根・油揚げ/さんま・生姜・にんにく・酒・片栗粉・小麦粉・カレー粉・油
30 **長崎ちゃんぽん(えび入り)** **スパイシーポテト** **パイン缶**  ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・えび・酒・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・ごま油/フレンチポテト・油・カレー粉・チリパウダー/パイン缶				

＊牛乳は毎日200mLが1個つきます。
＊価格や市場への入荷状況により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。
＊下段は主に使用している食材を表示しています。
＊調味料類は省略しています。
＊海藻・小魚・あさりなどの海産物には、
　えび・かになどの稚魚などが混じることがあります。