

# 11月 給食だより

令和8年(2026年)10月28日  
札幌市立屯田中央中学校

## リザーブ給食 ～あなたはどっち派？～

今年のリザーブ給食は、11月27日(金)を予定しています。カラッと揚げた「かれのい唐揚げ」にかけるソースを選びます。それぞれのソースの特徴を知って、自分が食べたい方を選んでみましょう。

給食の「かれのい唐揚げ」は、  
骨まで食べられるよ！

### さっぱり!おろしソース

肌をきれいに保つビタミンCや  
消化を助ける働きをもつ  
**大根おろし**をつかったソースです  
さっぱりとしているので、  
かれのい本来の味を  
楽しむことができます◎

### やみつき!ヤンニョムソース

韓国発祥!トウバンジャンを  
つけた**ピリ辛**ソースです  
体を**温め**、**食欲**もアップします!  
**コク**と**うまみ**が  
かれのい唐揚げ  
にぴったり◎

## ..... 知っておきたい! 魚のパワー .....

### 脳の働きを活性化!

魚の脂に含まれる成分で DHA (ドコサヘキサエン酸) と呼ばれる脂肪酸には、脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにする働きがあり、記憶力や言語能力などの認知機能に良い影響があるといわれています。

魚にも、中学生のみんな  
にとってももらいたい栄養  
がたくさんあるよ!

### 血液サラサラ!

魚の脂に含まれる成分で EPA (エイコサペンタエン酸) は、血液の凝固を抑える働きがあり、血管が詰まることを予防する効果があります。

### 骨を丈夫にする!

魚には骨まで食べられる魚が多くあり、骨や歯の材料となるカルシウムも豊富です。また、サケやカツオなどに多いビタミンD は、カルシウムを体に吸収しやすくしてくれます。

肉と魚どちらが体に良いか比較されることがありますが、どちらにも生きるために欠かせない栄養素が含まれているので、こっちが良いと一概には言えません。偏らずにどちらも食べることが体に良いです。

近年、日本では魚の摂取量が減っているの  
で、お肉ばかりにならず、お魚も食べてもらえ  
たらと思います。

# 11月の予定献立

| 月                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>肉炒め丼<br>味噌汁（高野豆腐・わかめ）<br>さつまいも天ぷら<br><br>白飯、豚肉、トマト、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／凍り豆腐、わかめ、ねぎ、だし（むろあじ、昆布）／さつまいも、全卵                    | <b>3</b><br><br><b>文化の日</b><br><br><br>                                                                                                                     | <b>4</b><br>ごはん<br>豚汁<br>さばのソース焼き<br>りんご<br><br>白飯／豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが、だし（むろあじ、宗田、昆布）／さば、しょうが、ごま                                                    | <b>5</b><br>パスタボンゴレ<br>フレンチポテト<br><br>ワタメ、あさり、水煮大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セリ、しょうが、にんにく、パセリ、鶏がらスープ／フレンチポテト                                               | <b>6</b><br>焼豚チャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>柿（おけさ）<br><br>胚芽精米、大麦、豚肉、ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、トマト、干しいたけ、グリルピーズ／かぼちゃコロッケ                                                                       |
| <b>9</b><br>豚ミックス丼<br>味噌汁（もやし・油揚げ）<br>みかん<br><br>白飯、豚肉、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま／もやし、油揚げ、だし（むろあじ、昆布）、                                                 | <b>10</b><br>メンチカツバーガー<br>（横割バンズ+メンチカツ+ケチャップソース）<br>あさりのチャウダー<br>コールスローサラダ<br><br>横割バンズ、メンチカツ／あさり、ピーマン、じゃがも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ、鶏がらスープ／キャベツ、人参、トマト | <b>11</b><br>ごはん<br>いもっこ汁<br>ザンギ<br>からし和え<br><br>白飯／里芋、豚肉、こんにゃく、油揚げ、人参、ぶなしめじ、だし（むろあじ、昆布、宗田）／鶏肉、しょうが、にんにく、全卵／焼きちくわ、小松菜、キャベツ                                              | <b>12</b><br>カレーラーメン<br>白花豆コロッケ<br>黄桃缶<br><br>ワタメ、豚肉、しょうが、にんにく、トマト、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、わかめ、カレールウ、りんご、だし（鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参）／白花豆コロッケ        | <b>13</b><br>栗ごはん<br>さんまのごまフライ<br>いそ和（ほうれん草・もやし）<br><br>胚芽精米、大麦、だし（昆布）、日本栗、油揚げ、人参、ぶなしめじ、干しいたけ／さんま、しょうが、全卵、ごま、パン粉／ほうれん草、もやし、もみのり                                                 |
| <b>16</b><br>和風そぼろごはん<br>味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ・わかめ）<br>いわしのカリカリフライ<br><br>白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき／じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、だし（むろあじ、昆布）／いわしのカリカリフライ | <b>17</b><br>ココア揚げパン<br>（8組リクエスト）<br>麦入り野菜スープ<br>バンバンジーサラダ<br><br>ココアパン／ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セリ、パセリ、大麦、鶏がらスープ、だし（鳥がら、玉ねぎ）／ワタメさみフレック、緑豆春雨、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、ごま    | <b>18</b><br>ごはん<br>じゃがいもそぼろ煮<br>揚げいわしハンバーグ<br>（バーベキューソース）<br>しょうが和え<br><br>白飯／豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、水煮大豆、切干大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、だし（昆布）／いわしハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、にんにく／ほうれん草、もやし、しょうが | <b>19</b><br>五目うどん<br>大学いも<br>柿（富士）<br><br>ワタメ、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、だし（むろあじ、宗田、昆布）、さつまいも、ごま                                    | <b>20</b><br>ごぼうピラフ<br>はんぺんチーズフライ<br>フルーツカクテル<br><br>胚芽精米、大麦、バター、ピーマン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、パセリ／はんぺん、全卵、チーズ、パン粉／缶詰（みかん、パイ、黄桃、なし、夏みかん、りんご）ジュース                                     |
| <b>23</b><br><br><b>勤労感謝の日</b><br><br>                                                                                                               | <b>24</b><br>黒コッペパン<br>白菜と肉ボールの<br>クリーム煮<br>チキンナゲット<br>パイン缶<br><br>黒ココアパン／豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、バター、チーズ、スライスレタ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ／鉄腕チキンナゲット           | <b>25</b><br>ごはん<br>豆腐のオイスター<br>ソース煮<br>ひじき入りぎょうざ<br>ごま和え（小松菜・白菜）<br><br>白飯／豆腐、豚肉、ピーマン、ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、鶏がらスープ／ひじき入りぎょうざ／小松菜、白菜、ごま                                  | <b>26</b><br>塩ラーメン<br>シナモンポテト<br>りんご<br><br>ワタメ、豚肉、しょうが、にんにく、トマト、もやし、人参、白菜、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、わかめ、だし（鳥がら、豚骨、煮干し、しょうが）                                 | <b>27</b> <b>リザーブ給食</b><br>わかめごはん<br>きのこ汁<br>かれい唐揚げ<br>（おろしソース or ヤンニョムソース）<br><br>胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、油揚げ、だし（むろあじ、昆布）／かれい唐揚げ（大根、しょうが） or （にんにく、ごま） |
| <b>30</b><br>カレーライス（鶏）<br>ココロサラダ<br><br>白飯、鶏肉、カレー粉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セリ、りんご、しょうが、にんにく、グリルピーズ、カレー、鶏がらスープ／ハム、凍り豆腐、人参、きゅうり、トマト、ごま                            | <b>12/1</b><br>ツイストパン<br>ポトフ<br>白身魚フライ<br>りんご<br><br>ツイストパン／ホーカイナ、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、人参、さやいんげん、大根、鶏がらスープ／白身魚フライ                                                | <b>2</b><br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>ししゃものから揚げ<br>ナムル<br><br>白飯／豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、人参、ねぎ、干しいたけ／カラフトししゃも／ハム、小松菜、もやし、人参、ごま                                                           | <b>3</b><br>たぬきうどん<br>チーズポテト焼き<br>みかん<br><br>ワタメ、あさり、さくらえび、かたくり、いわし、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、全卵、鶏肉、つと、小松菜、ねぎ、たもぎたけ、干しいたけ、だし（むろあじ、昆布）、じゃがいも、バター、牛乳、チーズ | <b>4</b><br>コーンピラフ<br>ココア蒸しパン<br>（1-2リクエスト）<br>フルーツミックス<br><br>胚芽精米、大麦、バター、ピーマン、玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム、パセリ／ホットケーキミックス、全卵、牛乳、バター、スライスレタ／缶詰（みかん、パイ、黄桃、なし、夏みかん）                        |

\*牛乳 200ml が毎日つきます。

\*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

\*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

\*調味料などは重複するため省略しています。

\*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。