

給食だより 10月

札幌市立稲陵中学校 令和6年9月30日発行



おすすめの給食レシピ



<材料 4人分>

米	320g(約2合)
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	
豚ももひき肉	100g
焼き豆腐	100g
塩メンマ	40g

A	長ネギ	4cm
	しょうが・にんにく	1かけずつ
	油	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ2
	酒・みりん・ごま油	小さじ1/2ずつ
	トウバンジャン	少々

にんじん	20g(1/6本)
ほうれん草	30g(1株)
もやし	100g(1/2袋)

B	長ネギ	4cm
	しょうが・にんにく	1かけずつ
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1/2
	ごま油	少々
	唐辛子	少々

白いりごま	少々
-------	----

ビビンバ



10/21(月)に出るビビンバは小学校・中学校ともに人気ナンバーワンのメニューです!!

<作り方>

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 塩メンマは塩抜きをして、細かく切る。焼き豆腐は水切りをし、くずしてから炒りする。
- ③ にんじんは千切りにしてゆでる。
- ④ ほうれん草、もやしはゆでて2~3cmに切る。
- ⑤ AとBの長ネギをみじん切りにし、しょうが・にんにくはすりおろす。
- ⑥ Bを合わせ、加熱し冷ましておく。この調味料に、にんじん・ほうれん草・もやしを混ぜ、つけておく。
- ⑦ 油を熱し、トウバンジャンを炒め、Aの長ネギ・しょうが・にんにく・豚肉を加えてよく炒める。さらに②を加えて全体がポロポロになるまでよく炒め、Aの調味料を加えて味を整える。
- ⑧ 炊きあがったご飯に汁を切った⑥と⑦と白いりごまを混ぜる。

*牛乳は毎日200ccつきます。

*主な使用食材を記載しています。調味料は省略しています。

*果物は市場の状況によって変更する場合があります。

*ししゃもは「カラフトシシャモ(子持ち)」を使用しています。

*海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。



10月の予定献立



月	火	水	木	金
	1 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ りんご	2 ツイストパン チキンクリーム シチュー 小松菜サラダ 梨	3 ご飯 玉ねぎのかき揚げ (えび入り) 天丼のたれ 味噌汁(豆腐・なめこ) ごま和え(小松菜・もやし)	4 しょうゆラーメン アメリカンドッグ 巨峰
	◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、赤みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し◆カラフトシヤモ、小麦粉、全卵、揚げ油◆りんご	◆鶏肉、白ワイン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、シュレッドチーズ、スキムミルク、鶏がらスープ◆ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油、からし◆梨	◆えび、あさり、桜えび、しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、揚げ油、片栗粉、むろあじ、宗田◆豆腐、なめこ、長ネギ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆小松菜、もやし、白ごま	◆ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ネギ、ほうれん草、茎わかめ、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し◆ボークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳、揚げ油◆巨峰
7 とりめし ししゃも天ぷら 磯和え(小松菜・もやし)	8 ご飯 石狩鍋 焼きレバー入り ハンバーグ ミニトマト 照り焼きソース	9 ロールパン かぼちゃシチュー あさりのスパゲティ サラダ 黄桃缶	10 小松菜ピラフ カレーコロック バイン缶詰	11 たぬきうどん (えび・小松菜) バターポテト
◆胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ◆カラフトシヤモ、小麦粉、全卵、揚げ油◆小松菜、もやし、切りのり	◆鮭、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、長ネギ、白みそ、山椒、むろあじ、昆布、宗田◆レバー入りハンバーグ、醤油、片栗粉◆ミニトマト	◆ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、シュレッドチーズ、スキムミルク、白ワイン、鶏がらスープ◆あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、白みそ、ごま油、白ごま◆黄桃缶	◆胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜◆カレーコロック、揚げ油◆バイン缶詰	◆ソフトめん、あさり、桜えび、かたくちいわし、人参、ごぼう、春菊、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、小松菜、長ネギ、たまごたけ、干し椎茸、一味、むろあじ、昆布◆じゃが芋、バター、牛乳、スキムミルク
14 スポーツの日 	15 鶏ミックス丼 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	16 背割りコッペ コーンクリームスープ 焼きフランク バイン缶詰	17 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げエビしゅうまい 切り干し大根のナムル	18 味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト
	◆白飯、鶏肉、生姜、小麦粉、片栗粉、厚揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、白ごま◆白菜、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆りんご	◆コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、シュレッドチーズ、白ワイン、鶏がらスープ◆ボークウインナー、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、からし◆バイン缶詰	◆豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、鶏がらスープ◆えびシウマイ、揚げ油◆切り干し大根、ほうれん草、人参、ハム、白ごま、ごま油	◆ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白ごま、赤みそ、白みそ、ごま油、豆板醤、もやし、メンマ、ほうれん草、長ネギ、バター、コーン、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布◆フレンチポテト、揚げ油、青のり
21 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツカクテル	22 札教研 	23 横割りバンズ ポテトスープ 釧路産鱈フライ ブロccoliと コーンのサラダ 鉄入りスライスチーズ	24 ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮	25 長崎ちゃんぽん 大学芋
◆胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ネギ、生姜、にんにく、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、一味◆南瓜コロッケ、揚げ油◆みかん缶、バイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、りんごジュース、白ワイン		◆ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ◆釧路産鱈フライ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、からし、赤ワイン◆ハム、ブロッコリー、コーン、白ごま◆鉄入りスライスチーズ	◆豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん、たまごたけ、生姜、カレー粉、昆布◆さんま、生姜、小麦粉、片栗粉、揚げ油◆もみのり、ひじき、水あめ	◆ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、えび、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、黒さくらげ、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、長ネギ◆さつま芋、揚げ油、水あめ、黒ごま
28 深川めし ちくわチーズ詰めフライ きゅうりのからし漬け	29 ご飯 味噌汁(小松菜・厚揚げ) さばスパイス揚げ きんぴら(五目)	30 コッペパン 小松菜グラタン 厚揚げサラダ	31 味噌かつ丼 すまし汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (ほうれん草・もやし)	
◆胚芽米、大麦、昆布、あさり、生姜、人参、ごぼう、赤みそ◆白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油◆きゅうり、からし、白ごま	◆厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、揚げ油◆豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、さやいんげん、ごま油、白ごま、一味	◆ベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、シュレッドチーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、白ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ◆厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま	◆白飯、豚ヒレ肉、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油、赤みそ、ごま油、白ごま◆豆腐、わかめ、干し椎茸、長ネギ、宗田、むろあじ、昆布◆ほうれん草、もやし、生姜	