

給食だより 11月

札幌市立札幌中学校
札幌市立米里中学校
2026.10.28(水)

和食を食べよう！

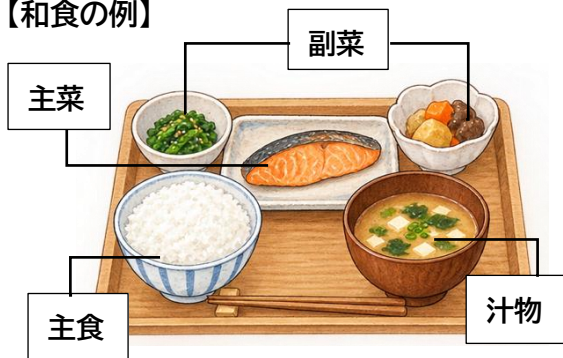
～11月24日は「和食の日」～

和食は、
日本の自然や風土、
歴史の中で育まれてきた
大切な食文化です。

和食ってどんな食事？

和食は、ご飯を中心に、汁物やおかずを組み合わせた「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」が基本の食事です。主食・主菜・副菜をそろえることで、さまざまな食品から栄養を取りやすくなります。

【和食の例】



和食のおいしさのひみつ

「だし」

昆布やかつお節などからとる「だし」は、和食のおいさを支える大切な存在です。だしのうま味を生かすことで、塩分を控えてもおいしく食べることができます。



うま味は、料理のおいさを引き立てる味。だしを使うと素材のおいさがより感じられます！

和食のよいところ

和食は、ただおいしいだけでなく、体にも心にもうれしいことがたくさんあります。

【季節の食材を楽しむ】
旬の食材は栄養が豊富で、おいしさも抜群です！

【素材の味を生かす】
味付けを控えめにするこ
とで、食材そのものの味
を、味わうことができます。

【行事や地域と結びつく】
行事食にはそれぞれの
願いが込められていま
す。

【バランスがよい】
主食・主菜・副菜がそろ
い、いろいろな食品を組
み合わせることができます。

給食にも和食がいっぱい！

学校給食でも、和食のよさを取り入れたメニューがたくさんあります。



魚料理
(焼き魚・煮魚など)



煮物
(肉じゃが・筑前煮など)



ごはん
(主食の中心)



汁物
(みそ汁・すまし汁など)

11月予定献立

給食なしの日

米里中 → 2 学年 11/18

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
塩ラーメン シナモンポテト りんご缶	文化の日	和風そぼろごはん 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) いわしのカリカリフライ	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	キーマカレー ストローポテトサラダ 柿
【塩ラーメン】ソフトラーメン、豚肉、にんにく、生姜、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ【シナモンポテト】さつまいも、油、グラニュー糖、汁【りんご缶】		【和風そぼろごはん】白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき【味噌汁】じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ【いわしのカリカリフライ(冷凍)】	【横割パンズ】【あさりのチャウダー】あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライス【メンチカツ(冷凍)】【チキナー】、ウスターソース【コールスローサラダ】キャベツ、にんじん、コーン	【キーマカレー】白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ【ストローポテトサラダ】ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃがいも、白ごま【柿】
9日	10日	11日	12日	13日
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 国産温州みかんゼリー	コーンピラフ うの花コロッケ フルーツミックス	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	揚げパン 麦入り野菜スープ ハムコーンサラダ	豚ミックス丼 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん
【たぬきうどん】ソフトめん、あさり、さくらえび素干し、かたくちいわし煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、卵、鶏肉、つと、こまつな、長ねぎ、たまごたけ、椎茸【チーズポテト】じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スライス【国産温州みかんゼリー】	【コーンピラフ】胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ【うの花コロッケ(冷凍)】【フルーツミックス】みかん缶、バナナ缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶	【白飯】【豆腐のオイスターソース煮】豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、オイスターソース【ひじき入りぎょうざ(冷凍)】【ごま和え】こまつな、はくさい、白すりごま	【揚げパン】ソフトフランスパン、きな粉、グラニュー糖【麦入り野菜スープ】ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セリ、パセリ、大麦【ハムコーンサラダ】ハム、コーン、キャベツ、ごま油	【豚ミックス丼】白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま【味噌汁】もやし、油揚げ【みかん】
16日	17日	18日	19日	20日
パスタシーフードトマトソース 『リザーブ給食』 かぼちゃチップサラダ ごぼうチップサラダ	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	肉炒め丼 味噌汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ) さつまいも天ぷら	黒コッパパン ポーククリームシチュー チキンナゲット もやしのごまサラダ	ご飯 豚汁 サバのソース焼き パイン缶詰
【パスタシーフードトマトソース】ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セリ、にんにく、パセリ【かぼちゃチップサラダ】ハム、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、白ごま【ごぼうチップサラダ】ハム、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、白ごま	【栗ごはん】胚芽米、大麦、日本栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、椎茸【さんまごまフライ】さんま、生姜、卵、白ごま、黒ごま、パン粉【磯和え】ほうれんそう、もやし、もみり	【肉炒め丼】白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、ごま油、白ごま【味噌汁】凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ【さつまいも天ぷら】さつまいも、卵	【黒コッパパン】【ポーククリームシチュー】豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライス【鉄腕チキンナゲット(冷凍)】【もやしのごまサラダ】ほうれんそう、もやし、にんじん、みそ、豆板醤、白すりごま	【白飯】【豚汁】豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜【サバのソース焼き】さば切り身、生姜、白ごま【パイン缶】
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ しょうが和え	豆パン ポトフ 白身魚フライ りんご	カレーライス ほうれん草とコーンの サラダ
	【焼豚チャーハン】胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、ごま油【南瓜コロッケ(冷凍)】【柿】	【白飯】【じゃがいものそぼろ煮】豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、椎茸、生姜【揚げいわしハンバーグ(冷凍)】中濃ソース【しょうが和え】ほうれんそう、もやし、生姜	【豆パン】【ポトフ】ポークウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん【白身魚フライ(冷凍)】【りんご】	【カレーライス】白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、カレー粉、カレー【ほうれん草とコーンのサラダ】ハム、ほうれん草、コーン、白ごま
30日	1日	2日	3日	4日
カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	角食 ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ いちごジャム	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) かわいい唐揚げ からし和え
【カレーラーメン】ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、カレー粉、カレー、りんご【白花豆コロッケ(冷凍)】【黄桃缶】	【ごぼうピラフ】胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ【はんぺんのチーズフライ】はんぺん、卵、粉チーズ、パン粉【フルーツカクテル】みかん缶、バナナ缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース	【白飯】【マーボー豆腐】豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、ごま油、豆板醤【ししゃものから揚げ】カラフトししゃも(手持ち)【ナムル】ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、白ごま	【角食】【ポテトグラタン】ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ【あさりのサラダ】あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま【野菜うの花もちもちフライ(冷凍)】【いちごジャム】	【白飯】【すまし汁】豆腐、塩わかめ、椎茸、長ねぎ【かわいい唐揚げ(冷凍)】おろしソース(大根・生姜)【からし和え】焼き竹輪、こまつな、キャベツ

★牛乳は毎日つきます。★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。

★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。(詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。)