



令和 2 年
11 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		たんぱく質	糖質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆 製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)	kcal	g	
2	①ごはん ②牛乳 ③カレー肉じゃが ④ほうれん草おかか炒め	③豚肉 ③ちくわ ③生揚げ ④ベーコン	②牛乳 ④かつお節	③にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ ③しいたけ ③糸こんにゃく ③グリーンピース ④キャベツ ④しめじ ④黄ピーマン	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③ごま油 ④油 ④ごま	小学校 680	たんぱく質 29.0	 お豆腐しゅうまい 小学校1.2年1個 他学年2個ずつ です。
4	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④枕崎牛サイコロステーキ ★⑤ぶどうゼリー	④牛肉	①牛乳	③にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③ふかねぎ ④だいこん	①こめ ③じゃがいも ③さとう ⑤ぶどうゼリー	①油	小学校 647	糖質 29.1	
5	①小型黒糖パン ②牛乳 ③坦々麺 ④お豆腐しゅうまい	③豚肉 ③みそ ④とうふ	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ③にら ④えだまめ	③ふかねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③もやし ④たまねぎ ④にんじん ④コーン	①パン ③スパゲティ ③さとう	③ごま油 ③ごま	小学校 627	たんぱく質 24.6	
6	①姜ごはん ②牛乳 ③秋野菜カレー ④野菜のレモン風味サラダ	③とり肉 ③チーズ	③チーズ	③にんじん ③ピーマン ④こまつな	③たまねぎ ③なす ③しめじ ③エリンギ ③りんご果汁 ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①こめ ①麦 ③じゃがいも ③さつまいも	④アーモンド ④油	小学校 681	糖質 20.7	
9	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④中華わかめサラダ	③豚肉 ③大豆 ③生揚げ ③みそ	②牛乳 ④わかめ	③④にんじん ④えだまめ	③たまねぎ ③たけのこ ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	④こめ ③④さとう ③でんぶん	③ごま油	小学校 653	たんぱく質 23.8	
10	①小型バターパン ②牛乳 ③イタリانسパゲティ ④ごぼうとナッツのサラダ	③ウィンナー ③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③トマト ③アスパラガス	③たまねぎ ③しめじ ④ごぼう ④キャベツ ④コーン ④レモン果汁	①パン ③スパゲティ	④オリーブオイル ④アーモンド ④ごま	小学校 702	糖質 26.7	
11	①ごはん ②牛乳 ③里芋の味噌汁 ④カンパチのバーベキューソース	③油揚げ ③みそ ④かんばち	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ふかねぎ ③はくさい ④りんご果汁	①こめ ③さといも ④でんぶん ④さとう	④なたね油	小学校 690	たんぱく質 25.5	
12	①アップルパン ②牛乳 ③肉団子のスープ煮 ④ポテトソテー	③ウィンナー ③大豆 ③鶏肉 ④ベーコン	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③ほうれん草	①りんご ③④たまねぎ ③もやし ④しめじ ③セロリ	①パン ③はるさめ ③じゃがいも	④バター	小学校 638	たんぱく質 27.2	
13	①ごはん ②牛乳 ③中華丼 ④かみかみサラダ	③豚肉 ③かまぼこ ③さつま揚げ ③ちくわ	②牛乳 ③うずら卵 ④大豆	③にんじん ④えだまめ ④こまつな	③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③はくさい ④キャベツ	①こめ ③でんぶん	④ごま	小学校 645	たんぱく質 29.2	[13・金] ごはんに中華丼の具をかけて食べてください。
16	①かつおピラフ ②牛乳 ③ワンタンスープ ④フルーツポンチ	①かつお ③とり肉 ③豚肉	②牛乳	①②にんじん ①えだまめ ③チンゲン菜	①③たまねぎ ①コーン ③もやし ③えのき ③キャベツ ④みかん ④もも ④パイナップル	①こめ ③ワンタン皮	①油	小学校 658	糖質 21.9	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。



給食だより
11月

11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病
の予防になります。また、子どもの頃からよ
くかんで食べる習慣を身
につけておくと、将来の
歯や口の健康にもつな
がります。かみこたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。

簡単！ かみこたえアップ術

例えば、歯パン、歯なしよりも歯ありの片
がかみこたえは多くなり、硬く、さらにかみ
こたえが出てきます。また、歯パンよりもフ
ランスパンの片がかみこたえはアップします。



日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
17 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④オムレツのきのこソースかけ	③ウィンナー ③豚肉 ③大豆 ④卵	②牛乳	③にんじん	③セロリー ③④たまねぎ ③キャベツ ④しめじ ④マッシュルーム	①パン ③じゃがいも ④でんぶん ④さとう		小学校		
								650	29.2	
								792	34.6	
18 水	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④とり肉のみそ焼き	③生揚げ ④とり肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③しいたけ ③えのきたけ ④ふかねぎ	①こめ ③さといも ③でんぶん ④さとう		小学校		
								686	28.4	
								782	30.8	
19 木	①小型黒糖パン ②牛乳 ③肉うどん ④ちくわのお茶粉揚げ	③豚肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ	①パン ③うどん ③さとう ④小麦粉	③油 ④なたね油	小学校		【20・金】 ごはんにかご豚 塩だれ并をかけて 食べてください。
								627	28.1	
								773	33.1	
20 金	①ごはん ②牛乳 ③秋の味噌汁 ④かご豚塩だれ井 ⑤カルフィッシュ	③油揚げ ③みそ ④豚肉 ⑤片口いわし	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ ④レモン果汁 ④にら	①こめ ③さつまいも ④でんぶん ⑤こめこ	④油	小学校		20(金) カル フィッシュの袋は コンテナ室ごとに 一つにまとめて コンテナに入れ てください。
								641	26.8	
								764	30.3	
24 火	①米粉パン ②牛乳 ③秋のクリームシチュー ④れんこんサラダ	③とり肉	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ ④れんこん ④コーン ④きゅうり ④キャベツ	①パン ③じゃがいも ③さつまいも	③くり ④ごま	小学校		26(木) マイテー ソースの袋はコ ンテナ室ごとに 一つにまとめて コンテナに入れ てください。
								637	24.7	
								781	29.5	
25 水	①ごはん ②牛乳 ③だしを味わすまし汁 ④かつお腹皮のカクテルソース	③生揚げ ④かつお	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③たまねぎ ③ほうれんそう ③えのきたけ ③はくさい ③えだまめ	①こめ ④じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校		26(木) マイテー ソースの袋はコ ンテナ室ごとに 一つにまとめて コンテナに入れ てください。
								686	27.6	
								797	31.5	
26 木	①バーガーパン ②牛乳 ③鶏と豆のトマト煮 ④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③とり肉 ③ウィンナー ③レッドキドニー	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ	③パン ③さつまいも ③さとう ④じゃがいも	④なたね油	小学校		26(木) マイテー ソースの袋はコ ンテナ室ごとに 一つにまとめて コンテナに入れ てください。
								647	27.5	
								770	32.2	
27 金	①ごはん ②牛乳 ③野菜つみれ入り中華スープ ④ホイコーロ	③とり肉 ③油揚げ ③かまぼこ ④豚肉	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③えだまめ ④キャベツ ④ふかねぎ	①こめ ④でんぶん ④さとう	③④油 ③④ごま	小学校		
								661	29.7	
								780	34.6	
30 月	①ごはん ②牛乳 ③おでん風煮 ④わかめ香味炒め	③とりにく ③ちくわ ③生揚げ	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③こんにやく	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④油 ④ごま	小学校		
								657	27.9	
								778	32.2	

つくってみよう!

ちくわのお茶粉揚げ

材料(4人分)

(作り方)

- ちくわ..... 4本
- せん茶..... 小さじ1/2
- 抹茶..... 小さじ1/4
- 薄力粉..... 小さじ1/2
- 米粉..... 小さじ1/2
- 水..... 適量
- 塩..... 少々
- 三温糖..... 少々
- 揚げ油..... 適量

- ① ちくわは縦半分に切っておく。
- ② ボールにせん茶から三温糖の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①を②の中にくぐらす。
- ④ ③を油で揚げる。

とり肉のみそやき

材料(4人分)

(作り方)

- とり肉60g..... 4枚
- 赤みそ..... 大さじ1
- おろししょうが..... 小さじ1
- 料理酒..... 小さじ1
- 三温糖..... 小さじ1
- 深ねぎ..... 15g

- ① 深ねぎはみじん切りにする。
- ② Aの調味料と深ねぎを合わせて、とり肉に漬け込む。
- ③ 200℃で20分焼く。

