

2025年

11月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
	4日 ①ごはん ②具だくさんみそ汁 ③スケトウダラの塩 麴 焼き ④肉じゃが ⑤牛 乳 	5日 ①切り干し大根のご飯 ②みそ汁 ③チキンカツ ④のり和え ⑤牛 乳 	6日 ①コッペパン②ジャム ③オニオンスープ ④スパニッシュオムレツ ⑤ほうれん草ソテー ⑥牛 乳 	7日 ①ミートボールカレー ②福神漬 ③もやしとしめじ和え ④牛 乳 
10日 ①ごはん ②吉野汁 ③厚揚げのみそ炒め ④甘酢和え ⑤牛 乳 	11日 ①塩焼きそば ②ニラ玉スープ ③フルーツサラダ ④牛 乳 	12日 ①ひじきピラフ ②白菜スープ ③オニオンチップスサラダ ④牛 乳 	13日 ①ごはん②ふりかけ ③みそ汁 ④おでん ⑤わさび和え ⑥牛 乳 	14日 ①きつね丼 ②みそ汁 ③キャベツの塩昆布和え ④牛 乳 
15日 土曜日 ほしみ祭 ①チキンピラフ ②もやしスープ ③ポテトサラダ ④手作りプリン ⑤牛 乳 	18日 ①ごはん ②みそ汁 ③豚肉の野菜炒め ④大根サラダ ⑤牛 乳 	19日 ①豆腐そぼろ丼 ②みそ汁 ③マカロニサラダ ④牛 乳 	20日 ①セルフコロッケバーガー ②ミルクスープ ③コールスロー ④オレンジ⑤牛 乳 	21日 ①五目チャーハン ②春雨スープ ③青菜とザーサイ和え ④牛 乳 
振り 替え きゅう じつ 振替休日	25日 ①みそラーメン ②カリポリサラダ ③バナナ ④牛 乳 	26日 ①ごはん ②みぞれ汁 ③揚げ出し豆腐 ④ナムル ⑤牛 乳 	27日 ①わかめごはん ②みそ汁 ③鶏とさつま芋の旨煮 ④おかか和え ⑤牛 乳 	28日 ①ポークきのこカレー ②福神漬③野菜マリネ ④セレクトデザート (お米のムースかお米のタルト) ⑤牛 乳 



今月は、今が旬の札幌黄を食べ比べしてみましょう。スープ、サラダ、炒め物で食べてもらいます。



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。



勤労感謝の日に
思いを伝えよう

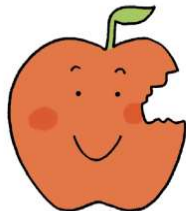
ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感
謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、
国民たがいに感謝しあう」日と定められて
います。身近な人たちに感謝の気持ちを伝
えてみませんか？

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。かみごたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。



学校給食には、たくさんの方々が
関わっています。農家さん、漁師さん
や、食材を運んでくる運送業者さん
や、食料を運んでくる調理員さんなど。
感謝して食べましょう。

秋深くなってきました。学校の周りの紅葉も色づいてきました。季節の変わり目な
ので風邪もひきやすくなりますが、ほしめ祭も近づいてきましたので、体調には気を
つけて、元気に当日を迎えてくださいね。

今月の給食のポイント～

寒くなってきたので、煮込み料理やとろみの付いた汁物も多く取り入れています。
しっかり食べて、体の芯から温まりましょう。



札幌黄とは、札幌東区で生まれ育ち、今では幻の玉葱と言われている
ブランド玉葱です。今月は、今が旬の札幌黄を食べ比べてみましょう。

オニオンスープ・・・札幌黄は肉厚で煮込むと、とろ～りと甘いです。

オニオンチップスサラダ・・・札幌黄を素揚げして、サラダに和えます。

豚肉の野菜炒め・・・豚肉と野菜を生姜風味で炒めます。札幌黄は、シャキッと
甘くなります。



スケトウダラ・・・かまぼこなど練り製品で食べられることが多く、
卵はたらこや明太子として食べられています。4日の焼き魚は、こ
のスケトウダラを塩麹漬けにした焼き魚を食べてもらいます。



15日は、ほしめ祭です。

ほしめ祭の給食は、鶏肉を使ったピラフとスープにポテトサラダで
す。デザートは、手作りプリンにしました。

当日は、最高のパフォーマンスを見せられるよう、力を合わせて頑張
ってください。

セレクトデザート・・・好きなデザートを選んで食べてもらいます。

新米の時期なので、お米にちなみお米で出来たムースかタルトのどちらか
を選んで食べてもらいます。どちらを選ぶのかな？どうぞ楽しみに～♪