



日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1	火	ごはん 牛乳	豚サガリ 清酒 だいこん にんじん じゃがいも 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 米油 水 鮭の西京焼き切り身（大豆） ほねにちゅうい！ キャベツ にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 ごま ごま油
2	水	ミルクパン 牛乳	ベーコン（大豆・豚肉） かぼちゃもち だいこん ほうれんそう コンソメ（鶏肉・豚肉） 水 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう オリーブ油 チーズオムレツ（卵・乳・小麦・大豆） ゆで大豆 ぶた肉 赤ワイン じゃがいも たまねぎ にんにく トマト缶 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ（鶏肉・豚肉） てんさい糖 瀬戸のほん塩 黒こしょう 米油 水
4	金	ごはん 牛乳	はくさいのみそしる とりごまてりやき とうふのみそいため ぶた肉 清酒 とうふ 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 米油 ごま油
7	月	ごはん 牛乳	わかめのみそしる さばのみぞれに ちゅうかにくじゃが とうふ わかめ 長ねぎ にんじん えのきだけ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 さばのみぞれ煮（小麦・さば・大豆） ほねにちゅうい！ じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんにく ぶた肉 清酒 てんさい糖 丸大豆醤油 コチュジャン（大豆） 中華ソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 米油 ごま油 水
8	火	みそカツどん 牛乳	精白米 ひれカツ（小麦・大豆・豚肉） 米油 無添加みそ てんさい糖 清酒 丸大豆醤油 にんにく ごま油 水 だいこん にんじん 乾燥しいたけ 黒こんにゃく 油あげ しょうが 清酒 丸大豆醤油 だしパック（さば） いりこだし かつおだし 瀬戸のほん塩 水 もやし こまつな ちくわ かつおだし 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖
9	水	お 弁 当 持 参 の 日	
10	木	せわれパン 牛乳	ワンタン（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） はくさい にんじん 長ねぎ しめじ 清酒 黒こしょう 白こしょう 水 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 野菜のちぢみ（大豆・鶏肉・ごま） 甘酢あんかけ（小麦・大豆） スプレーオイル（大豆） ホールコーン パター（乳） 瀬戸のほん塩 白こしょう ブルーベリージャム&マーガリン（乳・大豆） パンにブルーベリージャムをはさんで食べてね！
11	金	カレー 牛乳	精白米 地養豚 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ 米油 枝豆 混合こしょう カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 カレーペースト 水 つぼづけ 角深 つぼ漬け（小麦・ごま） お米のタルト（卵・乳・小麦・大豆） かぼちゃといもを油であげてから入れるよ！
15	火	すきやきどん 牛乳	ぶた肉 清酒 たまねぎ にんじん 乾燥しいたけ 長ねぎ 焼きとうふ つきこんにゃく てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし 米油 杏仁豆腐（乳・大豆） マンゴーゼリー（乳） みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
16	水	こめこ バターパン 牛乳	ぶた肉 白ワイン だいこん にんじん 枝豆 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 米油 ハムチーズピカタ（卵・乳・大豆・豚肉） じゃがいも たまねぎ ホールコーン ウィンナー（大豆・豚肉） トマトケチャップ トマトピューレー コンソメ（鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 てんさい糖 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油 水
17	木	こくとうパン 牛乳	ぶた肉 白ワイン さつまいも たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 牛乳 ベシヤメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 米油 水 ポタージュエースコーン（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 白こしょう ほっけ切り身 マヨネーズ（卵） 乾燥パセリ ほねにちゅうい！ 和梨ゼリー
18	金	ごはん 牛乳	パックうどん（小麦） とり肉 清酒 にんじん ほうれんそう 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 油あげ うどんつゆ（小麦・大豆） 丸大豆醤油 だしパック（さば） こんぶだし かつおだし 瀬戸のほん塩 水 大きなしゅうまい（卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン） スティック納豆（大豆）
21	月	ごはん 牛乳	こまつなのみそしる あじフライ だいこんのきんぴら のりつくだに こまつな にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 あじフライ（小麦） 米油 中濃ソース だいこん にんじん いんげんまめ つきこんにゃく さつまあげ（小麦・大豆） 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん ごま ごま油 ひじきのり（小麦・大豆）
22	火	ごはん 牛乳	卵 たけのこ水煮 ほうれんそう 乾燥しいたけ 塩ラーメンたれ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 清酒 黒こしょう 白こしょう でん粉 水 ショーロンポー（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） ぶた肉 清酒 キムチ（小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま） はくさい にんじん にら てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 コチュジャン（大豆） ごま油 米油
23	水	かぼちゃパン 牛乳	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 オリーブ油 ぶた肉 白ワイン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ホールコーン パター（乳） 黒こしょう スパ味（小麦・大豆） ビッグ肉団子（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま） 冷凍りんご
24	木	こめこミルクパン 牛乳	ハム（大豆・豚肉） 春雨 だいこん にんじん 長ねぎ ホールコーン 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 白ワイン 黒こしょう 白こしょう 水 とり肉 ハーフシーズニング（小麦・大豆・鶏肉） じゃがいも チーズ（乳） パター（乳） 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩
25	金	ごはん 牛乳	キャベツのみそしる とうふハンバーグ やさいしおいため キャベツ にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 豆腐ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 ぶた肉 もやし にんじん ピーマン 米油 黒こしょう 白こしょう 塩だれ（小麦・大豆・ごま） 瀬戸のほん塩
28	月	ごはん 牛乳	とうふのみそしる いわしのうめに いなかに とうふ にんじん 長ねぎ えのきだけ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 いわしの梅煮（小麦・大豆） ほねにちゅうい！ とり肉 清酒 にんじん だいこん たけのこ水煮 黒こんにゃく ちくわ てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし 水
29	火	カレー 牛乳	精白米 ぶた肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん 炒め玉葱（大豆） ワインチーズ（乳） カレーペースト 水 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ごま） ホワイトルウ（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） トマトケチャップ 中濃ソース はちみつ ポーンストック（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） かつおだし 米油 福神漬け（小麦・ごま） ごぼうサラダ（卵・小麦・大豆・ごま） きゅうり ホールコーン
30	水	バターパン 牛乳	中華めん（乳・小麦） ぶた肉 清酒 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 乾燥しいたけ 米油 焼きそばソース（小麦・大豆） 中濃ソース 中華ソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 混合こしょう 魚介ナゲット（小麦・えび・かに・いか・大豆） スプレーオイル（大豆） ストロベリーフレッシュ
31	木	バーガーパン 牛乳	たまねぎ かぼちゃ パンプキンペースト パンプキンルウ（乳・小麦） コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 牛乳 生クリーム（乳） 乾燥パセリ 白こしょう 米油 水 照焼ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） パンにハンバーグをはさんで食べてね！ いんげんまめ キャベツ にんじん ツナ にんにく 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 白こしょう オリーブ油

食物アレルギーの原因となる食品（加工品含む）アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（えび、かに等）がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳を除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより



上富良野学校給食センター
2024年 10月号

かみふらの みかく あじ 上富良野の味覚を味わおう！

朝晩寒い日が多くなり、秋が深まってきました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。今月の給食は、上富良野やその周りでとれた食材を使った献立を多く取り入れました。地域で生産された食材を使うことで、新鮮なものが手に入る、生産者がわかり安心して食べられるなどいいことがたくさんあります。

ぶたにく 豚肉

カレーライス 他 毎回です

豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれていて、体の中でご飯やパンなどの炭水化物をエネルギーに変える手助けをします。また、つかれをとる働きもあります。豚サガリを含めて給食で使っている豚肉はすべて上富良野産です。

11日のカレーの地養豚は地要素というごはんを食べて育った豚肉で、臭みがなく脂身もさっぱりしていて甘みを感じる肉質が特徴です。美味しく作ります！



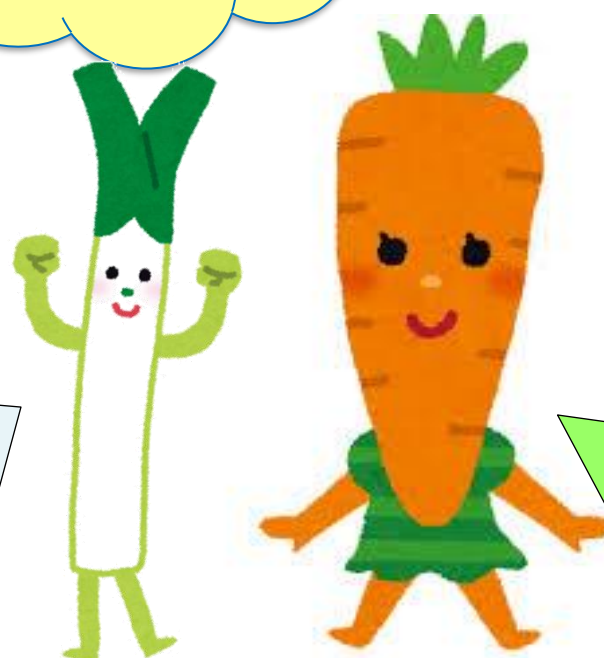
長ねぎに含まれる「アリシン」は、豚肉に含まれる「ビタミンB₁」の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのがおすすめです◎

なが 長ねぎ

みぞしる お味噌汁によく使っています

長ねぎはメインの料理で使われることは少ないですが、汁物や副菜などいろいろな料理に甘みや独特の風味を加える大事な食材です。

長ねぎの強いにおいと辛味の正体は「アリイン」という成分です。切るなどして長ねぎの細胞が壊れると「アリイン」が「アリシン」に変わり、においや辛味のもととなります。この辛味は水にさらしたり、加熱したりすると抑えることができます。薬味として利用するときは辛味を残す、甘みを出したいときには加熱するなどの使い分けができます。



かぼちゃ 10月11日(金) 上富良野カレーライス

10月30日(木) パンプキンポタージュ

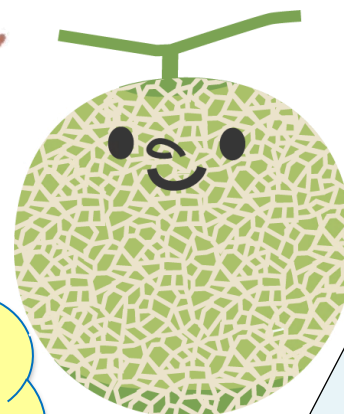
かぼちゃは「ダークホース」と「くりゆたか」という品種です。ダークホースはかぼちゃのおしりがとがっていて馬のしっぽに似ていることから名づけられたそうです。ほっこりしていて甘みがしっかりしているのが特徴です。くりゆたかは、ほくほく感と甘みが強くかぼちゃの品種の中でも特においしいといわれています。かぼちゃはかぜを予防するビタミン類が豊富に含まれています。



メロン 9月26日(木) 上富良野メロン

今年は、全校の児童生徒が食べられるように、9月にしてもらいました。毎年、収穫時期に合わせた品種を作ってくれるので、夏から秋まで長くおいしいメロンを楽しむことができます。

今回のメロンは「R113」という赤肉の品種で、果肉が厚くすっきりとした甘さが特徴でした。メロンの赤色の成分「カロテン」は体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。



にんじん ほとんどの料理に使用しています

にんじんは、野菜の中でカロテンが一番多く含まれています。カロテンは体の中でビタミンAに変化して、皮ふの粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つという働きがあります。さらに、抗酸化作用があるので、病気を予防する効果もあります。また、鮮やかなオレンジ色でいりとりもよくなることから、毎日給食の料理に登場します。苦手な人も上富良野でとれたにんじんは甘くて美味しいので食べられるよ！