

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】
2	木	カラフルスープ チーズオムレツ ポークビーンズ	ベーコン（大豆・豚肉） かぼちゃ団子 だいこん にんじん しめじ コンソメ（鶏肉・豚肉） 水 野菜フイヨン 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 ふた肉 赤ワイン ジャがいも 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
3	金	かんさいうどん やさしいゅうまい おつきみゼリー	パックうどん（小麦） とり肉 清酒 にんじん ほうれん草 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 野菜しゅうまい（卵・小麦・大豆・豚肉） なしゼリー
6	月	たぬきじる チキンみそカツ ごまあえ	だいこん にんじん 長ねぎ 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 チキンみそカツ（鶏肉・大豆・豚肉・小麦） キャベツ こまつな にんじん てんさい糖 丸大豆醤油 白すりごま
7	火	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） ほねまでやわらかにしているので食べられます！ じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんにく ふた肉 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	水	お 弁 当 持 参 の 日	
9	木	ワンタンスープ やさいのちぢみ バターコーン いちごとマーガリン	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 バター（乳） 瀬戸のほん塩 白こしょう いちごジャム&マーガリン（乳・大豆） パンにいちごジャムをはさんで食べて
10	金	かみふらのカレーライス つぼづけ おこめのタルト	精白米 ふた肉 赤ワイン しょうが にんにく ジャがいも 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 カレーパースト 水 つぼ漬け（小麦・ごま） かぼちゃといもを油であげてから入れるよ！ お米のタルト（卵・乳・小麦・大豆）
14	火	かんこくすきやきどん ちゅうかフルーツあえ	精白米 ふた肉 清酒 たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ たら 焼き豆腐 しらたき しょうが にんにく 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 白すりごま コチュジャン（大豆） ごま油 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
15	水	ひよこまめのスープ ハムチーズピカタ ポテトのトマトに	ふた肉 ひよこ豆 だいこん にんじん 小松菜 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜フイヨン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油 水 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 ウインナー（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
16	木	あきあじのシチュー ほっけのマヨネーズやき アセロラゼリー	とり肉 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！ アセロラゼリー
17	金	サガリじる きんぴらつつみやき うましおキャベツ	豚サガリ 清酒 だいこん にんじん ジャがいも 長ねぎ 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 和風きんぴら包み焼き（大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま） キャベツ にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油
20	月	こまつなのみそしる あじフライ だいこんのそぼろに 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 ほねにちゅうい！ だいこん にんじん 枝豆 ふた肉 清酒 しょうが 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし でん粉 米油 ひじきのり（小麦・大豆）
21	火	わかめごはん いしかりじる あつやきたまご きゅうりのつけもの	精白米 わかめごはんの素 鮭 清酒 とうふ ジャがいも たまねぎ にんじん 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 水 厚焼き卵醤油味（卵・乳・小麦・大豆） パリッコ（小麦・ごま）
22	水	わふうスパゲティ ビッグにくだんご れいとうパイン	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 オリーブ油 ふた肉 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 バター（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） 冷凍のパイン【加熱済み】
23	木	はるさめスープ チキンステーキ ポテトのチーズに	ふた肉 白ワイン 春雨 だいこん にんじん 長ねぎ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜フイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 米油 とり肉 ハーフシーズニング（小麦・大豆・鶏肉） じゃがいも 玉ねぎ ベーコン（大豆・豚肉） チーズ 乾燥パセリ 牛乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白こしょう 黒こしょう オリーブ油
24	金	キャベツのみそしる ハンバーグソースかけ やさしいおいため	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 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 ふた肉 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
27	月	とうふのみそしる いわしのみそに 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 いわしのごま味噌煮（大豆・ごま） ほねにちゅうい！ とり肉 清酒 にんじん だいこん 黒こんにゃく ちくわ いんげんまめ てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし 水
28	火	ふらのチーズカレーライス ふくしんづけ ごぼうサラダ	精白米 ふた肉 白ワイン ジャがいも たまねぎ にんじん 炒め玉葱（大豆） ワインチーズ（乳） カレーパースト 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
29	水	やきそば チキンナゲット ヨーグルト	中華めん（小麦） ふた肉 清酒 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たら 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 チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉） スプレーオイル（大豆） ヨーグルト（乳）
30	木	パンプキンポタージュ ハムカツ ツナマヨいため	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） 野菜フイヨン 牛乳 生クリーム（乳） 乾燥パセリ 白こしょう 米油 水 ハムカツ（大豆・鶏肉・豚肉） 米油 中濃ソース パンにハムカツをはさんで食べてね！ ツナ キャベツ にんじん いんげんまめ 米油 マヨネーズ（卵） 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう
31	金	こんさいのすましじる とりのごまてりやき やさいのみそいため	さつまあげ（小麦・大豆） にんじん たけのこ水煮 ごぼう れんこん水煮 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 清酒 そばつゆ（小麦・さば・大豆） だしパック（さば） かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 若鶏ごま照り焼き（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） ふた肉 清酒 玉ねぎ 人参 こまつな しめじ しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 白すりごま 米油 ごま油



今月の目標は「地域の食材を知ろう」です。上富良野の食材を味わおう！

お月見 献立



さばなど背の青い魚には、とてもよい栄養が含まれています。

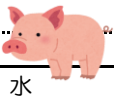


8日はお弁当持参の日です。忘れないでね。

今年もやります！
富良野広域連合
共通メニュー
「味自慢カレー」
今年も10月と11月
で3つのカレーが
登場します。



ラッキーday☆
みそ汁の中に花形の
にんじんが入っています！



10月分平均栄養価

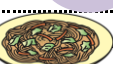
熱量	小学生 663カロリー (650カロリー)
	中学生 803カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 16.0% 中学生 15.6% (16%)

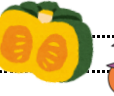
() 内は学校給食の基準です。



体の調子を整えてくれる野菜！積極的に食べましょう。

富良野市のカレーには、**ワインチーズ**が入っています。ルウも、少し甘めです。





給食たより

上富良野学校給食センター
2025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。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。

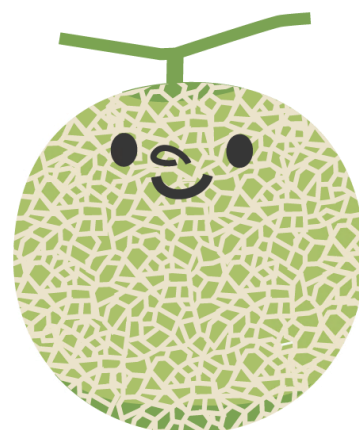


メロン

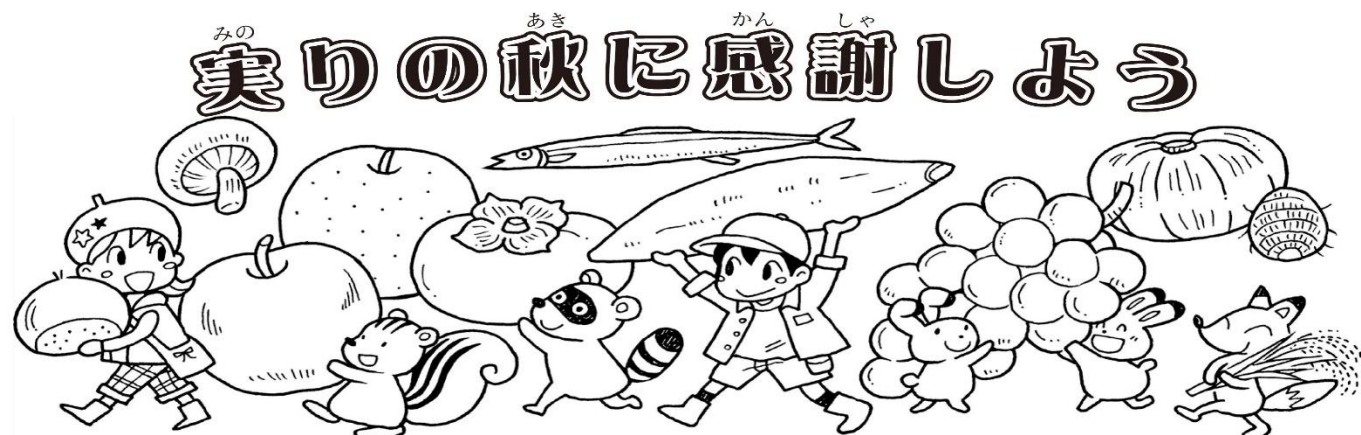
9月24日(水) かみふらの 上富良野メロン

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。

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。



実りの秋に感謝しよう



こんげつ きゅうしょくしょうかい 今月の給食紹介



☆ 10月10日(金)「かみふらのカレーライス」

上富良野の豚肉をつかい、かぼちゃとじゃがいもを素揚げしてカレーにいています。

かぼちゃとじゃがいもは素揚げすることで甘みがまして、おいしく食べられます。

今回は「かぼちゃ」についてしょうかいします。かぼちゃは秋から冬にかけて旬の食材です。かぼちゃにはビタミン類が豊富に含まれていて風邪を引きにくしてくれる効果があります。また、血流を良くしてくれる効果もあるので体を温めてくれます。これから寒くなる季節にぴったりの食材です。

☆ 10月17日(金)「サガリ」

上富良野産の「豚サガリ」を使ったメニューです。豚サガリは下ゆでをして、みそ味で煮込みます。そのあとに、野菜と一緒にだし汁とみそで煮て作ります。豚サガリは上富良野の名物として知られています。豚サガリは柔らかさの中に適度な弾力があり、うまみがあるのが特徴です。おいしく食べてください。

☆ 10月28日(火)「ふらのチーズカレーライス」

富良野の給食センターでつくられているカレーライスです。カレーには「ワインチーズ」が入っています。チーズはカルシウムが豊富で骨や歯を丈夫にする働きがあります。カレーは甘めのルーを使っている、いつもの給食のカレーよりまろやかです。富良野の特産品が入ったカレーを味わって食べてください。

地場産物の よさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

