

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】	
4	火	いもだんごのみそしる チーズインメンチカツ きんぴらごぼう	いも団子 だいこん にんじん 長ねぎ 油揚げ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 チーズインメンチカツ(卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) 米油 中濃ソース ぶた肉 清酒 ごぼう にんじん いんげんまめ さつまあげ(小麦・大豆) つきこんにやく てんさい糖 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 みりん ごま油 白いりごま	
5	水	お弁当持参の日		
6	木	ブラウンスープ やさいグラタン もやしのガーリックいため	ぶた肉 赤ワイン キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 トマト缶 バター 水 エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) 野菜パイオン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 野菜グラタン(大豆) グラタンはカップごと食べられます! もやし にんじん ベーコン(大豆・豚肉) にんにく 瀬戸のほん塩 黒こしょう コンソメ(鶏肉・豚肉) オリーブ油	
7	金	しおラーメン さけのさいきょうやき スティックなっとう	パックラーメン(小麦) ぶた肉 清酒 たまねぎ はくさい にんじん もやし 長ねぎ 黒こしょう 白こしょう 米油 塩ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 清湯スープ(鶏肉・豚肉) こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 鮭の西京焼き切り身(大豆) ほねにちゅうい! スティック納豆(大豆) 納豆をごはんにのせて食べよう。	
10	月	とりごぼうじる ハンバーグたまねぎソース はくさいのにびたし	とり肉 清酒 乾燥椎茸 だいこん にんじん ごぼう 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 ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) たまねぎ 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 バター はくさい にんじん ちくわ かつおだし 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖	
11	火	なめし あつあげのみそしる やさしいりくだんご さつまいものくじゃが	精白米 菜飯の素 厚揚げ キャベツ にんじん 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 水 野菜いろいろ肉団子(大豆・鶏肉・豚肉・りんご) ぶた肉 清酒 さつまいも たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし 米油 水	
12	水	だいこんとハムのスープ てりやきチキン パンネのミートソースあえ	だいこん にんじん ハム(豚肉) 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 混合こしょう 水 てりやきチキン(鶏肉・小麦・大豆) マカロニ(小麦) ぶた肉 たまねぎ 大豆たん白 にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) バジル粉 黒こしょう オリーブ油	
13	木	ほうれんそうのシチュー しろみざかなフライ れいとうようなし	ホタテ ベーコン(大豆・豚肉) たまねぎ にんじん ほうれんそう 枝豆 しめじ マカロニ(小麦) 牛乳 白ワイン 白こしょう ベシャメルルー(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 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) 米油 白身魚フライ角型(小麦・大豆) 米油 中濃ソース 冷凍洋なし【加熱済み】	
14	金	いためビビンバ ちゅうかスープ みかんゼリー	精白米 ぶた肉 大豆たん白 にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン(大豆) もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 アジアンソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) でん粉 米油 ベーコン(大豆・豚肉) 豆腐 にんじん わかめ 長ねぎ しょうが 白こしょう 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 清酒 瀬戸のほん塩 水 みかんゼリー	
17	月	なんぶしかにくカレーライス ふくしんづけ カクテルゼリーあえ	精白米 鹿肉 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 炒め玉葱(大豆) 中濃ソース はちみつ 丸大豆醤油 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ごま) 脱脂粉乳 小麦粉 米油 がらスープ(鶏肉) トマトケチャップ 水 福神漬(小麦・ごま) 南富良野町のカレーです。鹿肉を使ってつくります。 カクテルゼリー(大豆・もも・りんご) 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	
18	火	かいそうのみそしる キャベツぎょうざ マーボーだいこん	茎わかめ ぶりのり たまねぎ こまつな 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 キャベツの餃子(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) だいこん ぶた肉 長ねぎ にんじん しょうが にんにく てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 無添加みそ 清酒 トウバンジャン オイスターソース でん粉 ごま油 米油 水	
19	水	えびボールのスープ ツナマヨオムレツ レンコンソティ はちみつとマーガリン	えびボール(えび・魚介類・豚肉) はくさい 長ねぎ ホールコーン 白ワイン コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 丸大豆醤油 混合こしょう ツナマヨオムレツ(卵・大豆・ゼラチン) ぶた肉 れんこん水煮 にんじん 枝豆 丸大豆醤油 てんさい糖 バター 混合こしょう はちみつ&マーガリン(乳・大豆) パンにはちみつとマーガリンをはさんで食べてね!	
20	木	ポトフスープ とりにくのレモンソース プリン	ウイナー(大豆・豚肉) じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 とり肉 清酒 瀬戸のほん塩 でん粉 米油 丸大豆醤油 てんさい糖 レモン汁 水 プリン(大豆)	
21	金	はくさいのみそしる いわしのかんろに おでん ふりかけ	はくさい 人参 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 いわしの甘露煮(小麦・大豆) ほねにちゅうい! だいこん にんじん 黒こんにやく うずらの卵 がんも(大豆) 清酒 水 そばつゆ(小麦・大豆・さば) 丸大豆醤油 だしパック(さば) かつおだし こんぶだし 野菜ふりかけ(卵・小麦・大豆・ごま)	
25	火	のっぺいじる さばのみそに なめだけあえ	里芋 油あげ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 丸大豆醤油 そばつゆ(小麦・さば・大豆) 清酒 瀬戸のほん塩 だしパック(さば) かつおだし こんぶだし でん粉 水 さばのみそ煮(さば・大豆) ほねまでやわらかくてあるので、全部食べられます! もやし ほうれん草 にんじん なめだけ佃煮(小麦・大豆) 丸大豆醤油	
26	水	アルファベットスープ とりにくマーマレードやき えだまめ	ウイナー(大豆・豚肉) キャベツ にんじん たまねぎ マカロニ(小麦) 瀬戸のほん塩 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 清酒 白こしょう 水 とり肉 マーマレード にんにく 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう 枝豆 瀬戸のほん塩	
27	木	あげパン まめとやさいのスープ ハムステーキ かたぬきチーズ	コッペパン 米油 きな粉(大豆) 上白糖 瀬戸のほん塩 ぶた肉 白ワイン ゆで大豆 はくさい こまつな にんじん ホールコーン コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 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 米油 水 クックドソーセージ(小麦・大豆・豚肉) 型抜きチーズ(乳) チーズは、牛乳から作られるので、骨をつくるカルシウムが多いです。	
28	金	ちゃんこうどん ほっけのてりやき さつまいもチップス	パックうどん(小麦) とり肉 清酒 だいこん にんじん はくさい ごぼう 長ねぎ 乾燥椎茸 油あげ しょうが にんにく 丸大豆醤油 そばつゆ(小麦・さば・大豆) コンソメ(鶏肉・豚肉) 鶏だし こんぶだし 白すりごま 米油 水 ほっけの照り焼き切り身(小麦・大豆) ほねにちゅうい! さつまいもチップス	

今月の目標「感謝してたべよう」

食事のあいさつをして食べよう!

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べましょう。

目標 20回!



ラッキーday☆ シチューの中に花形のにんじん入っています!

ビビンバは韓国の混ぜごはんです。具とごはんを混ぜて食べてね!

食事にたずさわるたくさんの人への感謝を忘れずに食べよう

レンコンは苦手な人が多いのでは?美味しいよ!

11月分平均栄養価

熱量	小学生 638カロリー (650カロリー)
	中学生 784カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 16.7% (16%)
	中学生 16.2% (16%)

()内は学校給食の基準です。

なめだけはえのきだけから作られます。お腹の調子を整える働きがあります。

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。 ※物質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。

食品群

熱や力のもとになる

体をつくる

体の調子をととのえる

偏っていませんか?
栄養バランス

給食たより

上富良野学校給食センター
2025年 11月号

かんしゃ 感謝の気もちをもって食べよう

11月は勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。わたしたちが食事ができるのは、「食」が多くの人の活動や動植物の「命」によって支えられているからです。日々、感謝をして食事をしましょう！！

給食には多くの人やものがかかっています

食材

何気なく食べている肉や魚、米、野菜、果物にはすべて命があります。わたしたちは動物や植物の「命」をいただいて、自分の「命」へとつないでいます。

生産者の方々

おいしい野菜や肉、牛乳などの食材が食べられるのは、それらを大切に育てている生産者の方々のおかげです。

配送員さん

給食センターから小学校3校、中学校1校に給食を大切に運んでくれます。

給食当番

みんなの給食を運んだり、盛りつけたりしてくれます。協力してできていますか？

調理員さん

朝8時半から、約850人分の給食を12人で作っています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きな鍋を混ぜるのは大変ですが、みなさんに安全でおいしい給食を提供するため、心をこめて調理しています。午後からは使った食器を洗ったり、調理室の掃除をしたり、次の日の給食の作り方の打ち合わせなどをして、翌日の給食の準備をします。

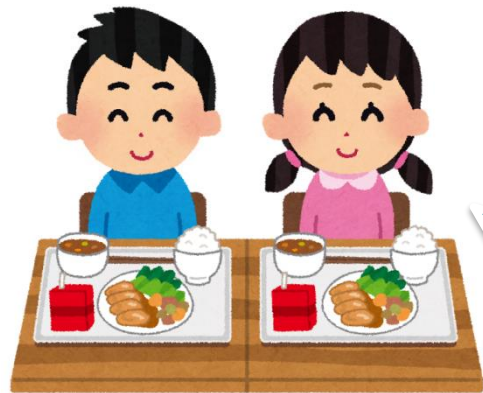
食事のあいさつにこめられている意味

「いただきます」

肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝を表す言葉

「ごちそうさま」

食事のために駆け回っていただいた人への感謝を表す言葉



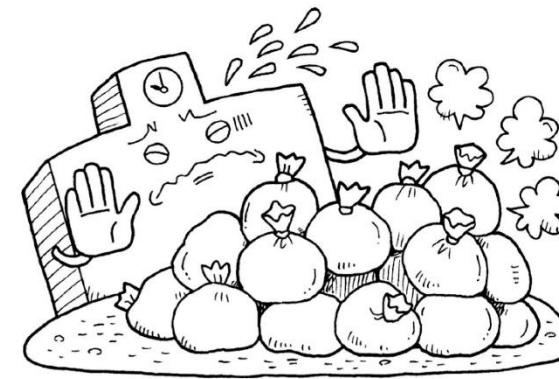
食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長しよう！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。

こんだてしょうかい！

11月11日(火) さつまいもにくじゃが

いつもの肉じゃがはじゃがいもを使っていますが、今回は秋に旬の食材「さつまいも」を入れています。さつまいもは、食物繊維が豊富に含まれていて、腸内の善玉菌を増やして、おなかの調子を整える効果があります。またビタミンCも多く含まれているため、免疫力を高めて風邪を予防してくれます。おいしい秋の食材を味わいましょう。

11月17日(月) なんぷしかにくカレーライス

南富良野町の給食センターで提供されているカレーです。南富良野町は鹿肉が有名で、地域の特産品として知られています。エソシカ肉は高たんぱくで、鉄分も多く含まれているため冷え性や、貧血予防に効果的です。また、ほかの肉類よりも低脂肪なため、ヘルシーに食べられます。おいしく食べてください。