2025年 **10月** こんだてひょう

スプーンのつく日です

富良野広域連合上富良野学校給食センター

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 ミルクパン 牛乳	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
3 ごはん 牛乳	金	かんさいうどん やさいしゅうまい 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 ごはん 牛乳	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 ごはん 牛乳	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） **ほねまでやわらかくに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 **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	水	お 弁 当 持 参 の 日	
9 せわれパン 牛乳	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 カレー 牛乳	金	かみふらのカレーライス つぼづけ おこめのタルト 角深	精白米 **ぶた肉** 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 **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 すきやきどん 牛乳	火	かんこくすきやきどん 角深 ちゅうかフルーツあえ	精白米 **ぶた肉** 清酒 たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ にら 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 こめこ バターパン 牛乳	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	**ぶた肉** ひよこ豆 だいこん にんじん 小松菜 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 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 こくとうパン 牛乳	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 ベシャメルルウ（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 ごはん 牛乳	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 じゃがいも 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 ごはん 牛乳	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 **ぶた肉** 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 ごはん 牛乳	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 じゃがいも 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 かぼちゃパン 牛乳	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 **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 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 こめこミルクパン ぶどうジュース	木	はるさめスープ チキンステーキ ポテトのチーズに	**ぶた肉** 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） 野菜ブイヨン 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 ハーブシーズニング（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 ごはん 牛乳	金	キャベツのみそしる ハンバーグソースかけ 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 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
27 ごはん 牛乳	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 カレー 牛乳	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 角深	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 ボーンストック（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
29 バターパン 牛乳	水	やきそば チキンナゲット ヨーグルト	中華めん（小麦） **ぶた肉** 清酒 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にら 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 バーガーパン 牛乳	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 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 ごはん 牛乳	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） **ぶた肉** 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、とっ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。

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･ヨーグルトを除く)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。**

給食だより

上富良野学校給食センター
２０２５年　１０月号

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。

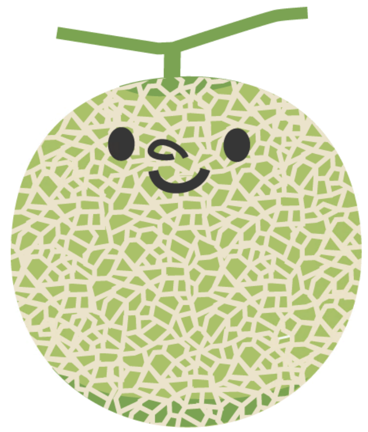
豚肉　カレーライス 他 毎回です

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用している豚肉はすべて上富良野産です。

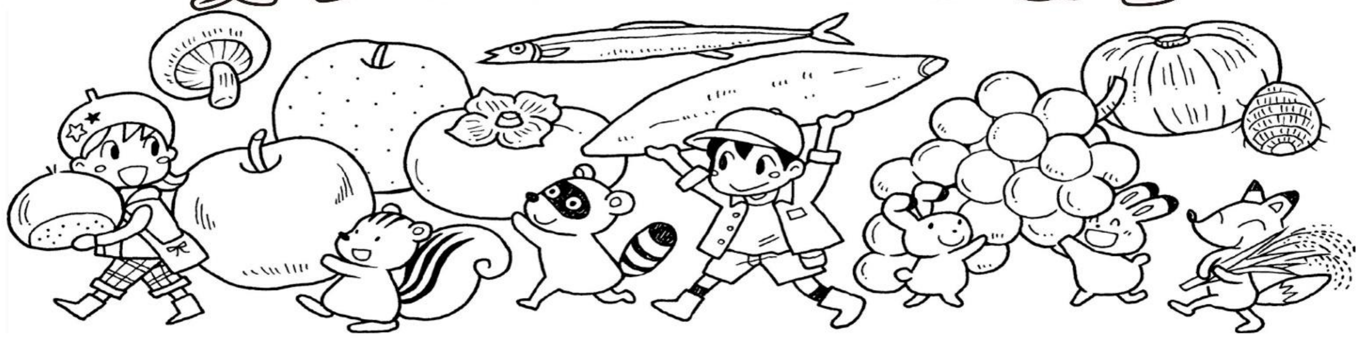
メロン　9月24日（水）上富良野メロン

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



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れています。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。

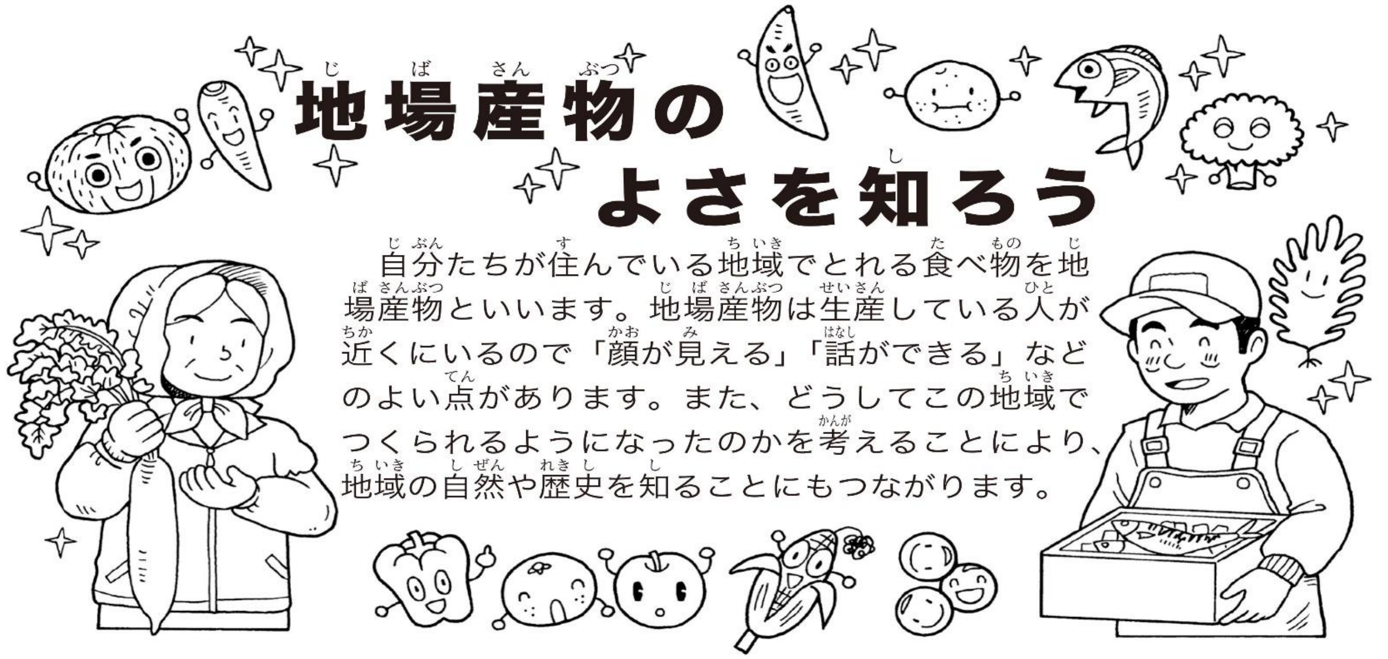
☆10月17日（金）「サガリじる」

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。カレールーは甘めのルーを使っていて、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。