

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	木	ちゅうかスープ	ホタテ 豆腐 にんじん もやし 長ねぎ たけのこ水煮 ぶなしめじ 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま）
かぼちゃパン		とりのさっぱりに	がらスープ（鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水
		ヨーグルト	とり肉 うすらの卵 しょうが にんにく 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 清酒 水
		りんごジャム	ヨーグルト（乳） りんごジャム（りんご）
2	金	にくうどん	バックうどん（小麦） ぶた肉 清酒 にんじん こまつな 長ねぎ 乾しいたけ 油揚げ うどんつゆ（小麦・さば・大豆）
ごはん	牛乳	やさいのちぢみ	そばつゆ（小麦・さば・大豆） 丸大豆醤油 みりん だしパック（さば） かつおだし こんぶだし 水
		かたぬきチーズ	野菜のちぢみ（大豆・鶏肉・ごま） スプレーオイル（大豆） 型抜きチーズ（乳）
5	月	とりごぼうじる	とり肉 清酒 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ
ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ	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
		ごまあえ	照焼ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） 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
6	火	わかめのみそしる	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
ごはん	牛乳	さばのみそれに	さばのみぞれ煮（小麦・さば・大豆）
		にくじゃが	じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき ぶた肉 清酒 枝豆
			丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 米油 水
7	水	カラフルスープ	ウインナー（大豆・豚肉） 白ワイン かぼちゃ団子 だいこん にんじん 乾燥パセリ 瀬戸のほん塩
ミルクパン		ツナマヨオムレツ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 白こしょう 水
		ポークビーンズ	ツナマヨオムレツ（卵・大豆・ゼラチン） ゆて大豆 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
8	木	ワントンスープ	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
せわれパン		ウインナーソースかけ	ワントン（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） はくさい にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 清酒 黒こしょう 白こしょう 水
		さんしょくソティ	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 ウインナー（豚肉・牛肉・大豆） 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
9	金	かんこくすきやきどん	ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
すきやきどん		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 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
13	火	かみふらのカレーライス	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		つぼづけ	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 水
		れいとうパン	つぼ漬け（小麦・ごま） 冷凍のパン【加熱済み】
14	水	イタリアンスープ	ぶた肉 白ワイン マカロニ（小麦） たまねぎ にんじん はくさい いんげん豆 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉）
こめこ		バターパン	野菜パイオン 鶏だし ガラスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 白こしょう 瀬戸のほん塩 水 米油
		ハムチーズピカタ	ハムチーズピカタ（卵・乳・大豆・豚肉）
牛乳		ポテトのトマトに	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
15	木	あきあじのシチュー	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
こくとうパン		さけのこうそうやき	バター・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
		ゆずみかんゼリー	鮭切り身 マヨネーズ（卵） パン粉（小麦） 米油 バジル粉 乾燥パセリ
16	金	しめじのみそしる	ゆずみかんゼリー
ごはん	牛乳	キャベツぎょうざ	にんじん ほうれん草 ぶなしめじ さつまあげ（小麦・卵・大豆） 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水
		マーボーどうふ	キャベツの餃子（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） とうふ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ オイスターソース ごま油
19	月	こまつなのみそしる	丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） トウバンジャン でん粉 米油
ごはん	牛乳	しろみざかなフライ	こまつな にんじん 玉ねぎ 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
		だいこんのそぼろに	白身魚フライ（小麦・大豆） 米油 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 水
20	火	わかめごはん	精白米 わかめごはんの素
わかめごはん	牛乳	いしかりじる	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 ホールコーン 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし
		しのだに	かつおだし 水
牛乳		せんぎりたくあん	とりそぼろ信田煮（大豆・鶏肉・小麦・卵） せんぎりたくあん（小麦）
21	水	わふうスパゲティ	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 ぶた肉 白ワイン にんにく たまねぎ
かぼちゃパン	牛乳	ビッグにくだんご	にんじん ピーマン ぶなしめじ ホールコーン バター（乳） 黒こしょう スパ味（小麦・大豆）
		やきプリンタルト	ビッグ肉団子（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま） 焼きプリンタルト（卵・乳・小麦・大豆）
22	木	はるさめスープ	ハム（大豆・豚肉） 白ワイン 春雨 だいこん にんじん ほうれん草 コンソメ（鶏肉・豚肉）
こめこミルクパン		チキンステーキ	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 水 米油
		ポテトのチーズに	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
23	金	はくさいのみそしる	はくさい 人参 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
ごはん	牛乳	ほっけのさいきょうやき	ほっけ西京焼き切り身（大豆）
		やさしいおいため	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
26	月	とりちゃんこじる	とり肉 清酒 にんじん だいこん 長ねぎ 油あげ しょうが にんにく
ごはん	牛乳	いりどりやさいのたまごやき	無添加みそ コンソメ（鶏肉・豚肉） 鶏だし こんぶだし 白すりごま 水
		キャベツのにびたし	彩り野菜のたまごやき（小麦・卵・大豆・豚肉・ゼラチン） キャベツ にんじん ちくわ かつお節 清酒 みりん 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩
27	火	とうふのみそしる	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
ごはん	牛乳	いわしのかんろに	いわしの甘露煮（小麦・大豆）
		いなか	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	水	やきそば	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 たら 米油
バターパン	牛乳	チキンナゲット	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
		なしゼリー	チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉） スプレーオイル（大豆） 和梨ゼリー
29	木	パンプキンポタージュ	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） 野菜パイオン
バーガーパン	牛乳	ハムカツ	牛乳 生クリーム（乳） 乾燥パセリ 白こしょう 米油 水
		ツナマヨいため	ハムカツ（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 米油 中濃ソース 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
30	金	ふらのチーズカレーライス	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） 水
カレー		ふくしんづけ	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）
		ドレッシングサラダ	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） にんじん きゅうり もやし ホールコーン 塩中華ドレッシング

給食たより

上富良野学校給食センター
2026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！



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。今月号の給食便りでは、上富良野の食材を提供して下さっている上富良野の農家さんや、お肉屋さんを紹介しします。食材に関わる人たちに感謝をして、上富良野の食材をおいしく味わいましょう！



おにくやさんにくてん
谷口精肉店

上富良野にあるお肉屋さんの谷口精肉店さんです。上富良野ポークなどのお肉を売ってくれています。上富良野の美味しいお肉をたべてね！



おのどうのうえん
小野寺農園

9月に登場したメロンを育てている小野寺農園さんです。秋に収穫するメロンの栽培は、手間がかかり大変な作業です。大切に育てたメロンをおいしく食べてね！



し ち せ の う え ん
四釜農園

8月に登場したちくさピーマンとミニトマトを育てている上富良野の四釜農園さんです。上富良野の色々な食材を食べてほしいです！



Nishio Farm

上富良野の農家さん、Nishio Farm さんです。10月の給食ではかぼちゃを提供してくれます。上富良野町で育ったカボチャです。おいしく食べてくれたらうれしいです！



こんげつ きゅうしゅくしゅうかい 今月の給食紹介



☆ 10月13日(火)「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。かみふらのカレーライスのとくちょうは、スパイシーですが野菜の甘みがでていて、辛いのが苦手な人でも食べやすいところです。かぼちゃとじゃがいもは素揚げにすることで、甘みがましておいしく食べられます。また使っている上富良野ポークは、柔らかくて味もよく、とってもおいしいです。上富良野の食材がはいった「かみふらのカレーライス」をおいしく食べてください。

☆ 10月29日(木)「パンプキンポターージュ」



ハロウィンは10月31日ですが、給食では少し早い29日にハロウィンメニューを提供します。ハロウィンとは秋の収穫を祝い、悪霊を追いはらうお祭りといわれています。ハロウィンにはかぼちゃをかざる習慣があります。魔よけのランタンとしてかぼちゃをくりぬいて作られました。パンプキンポターージュに使うかぼちゃは「Nishio Farm」さんから仕入れたかぼちゃを予定しています。上富良野で育てられたかぼちゃをおいしく味わいましょう！

☆ 10月30日(金)「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。

