

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月	月	いためビビンバ	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
ビビンバ		ちゅうかスープ	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
牛乳		ブチクレープ	ホタテ とうふ にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 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 黒こしょう 白こしょう 水
			ブチクレープチョコ味（卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン）
4水	水	ブラウンスープ	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
こめこバターパン		やさいグラタン	エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） 野菜フイヨン 瀬戸のほん塩 黒こしょう
牛乳		もやしのガーリックいため	野菜グラタン（大豆）
			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
5木	木	あげパン	コッペパン 米油 きな粉（大豆） 上白糖 瀬戸のほん塩
あげぱん		まめとやさいのスープ	ぶた肉 白ワイン ゆで大豆 はくさい ほうれん草 にんじん ホールコーン コンソメ（鶏肉・豚肉）
牛乳		ハムステーキ	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 米油 水
		ベビーチーズ	クックドソーセージ（小麦・大豆・豚肉）
			ベビーチーズ（乳）
6金	金	みそちゃんこうどん	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 長ねぎ 乾燥椎茸 油あげ つきこんにゃく しょうが
ごはん		さけのしおこうじやき	にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 みりん コンソメ（鶏肉・豚肉） 鶏だし 白すりごま 米油 水
牛乳		さつまいもチップス	鮭の塩こうじ焼き切り身
			むらさきいもチップス
9月	月	のっぺいじる	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）
ごはん		さばのみそに	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
牛乳		なめだけあえ	さばのみそ煮（さば・大豆）
			もやし こまつな にんじん なめだけ佃煮（小麦・大豆） 丸大豆醤油
10火	火	なめし	精白米 菜飯の素
なめし		ふのみそしる	豆麴 キャベツ 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
牛乳		あつやきたまご	厚焼き卵醤油味（卵・乳・小麦・大豆）
		さつまいものにくじゃが	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
11水	水	えびボールのスープ	えびボール（えび・魚介類・豚肉） はくさい にんじん 長ねぎ ホールコーン 白ワイン コンソメ（鶏肉・豚肉）
こくとうパン		チキンカツ	野菜フイヨン 丸大豆醤油 混合こしょう 瀬戸のほん塩 水
牛乳		レンコンソティ	チキンカツ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 米油 中濃ソース
			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
12木	木	オニオンスープ	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ ぶなしめじ ベーコン（大豆・豚肉） 炒め玉ねぎ（大豆）
バーガーパン		チーズインハンバーグ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜フイヨン 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油 水
牛乳		にんじんシリシリ	チーズ風ソースインハンバーグ（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
			にんじん ツナ 卵 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
13金	金	もやしのみそしる	Nishio Farmさんのにんじんです。おいしく食べてね！
ごはん		とうふのにくみそあんつつみ	もやし にんじん ほうれん草 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
牛乳		ちくぜんに	豆腐の肉みそあん包み焼き（小麦・大豆・豚肉）
			とり肉 清酒 にんじん ごぼう たけのこ水煮 板こんにゃく いんげんまめ
			かつおだし こんぶだし 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 瀬戸のほん塩 米油 水
16月	月	なんぶしかにくカレーライス	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
ごはん		つぼづけ	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 米油 がらスープ（鶏肉） トマトケチャップ 水
牛乳		カクテルゼリーあえ	つぼ漬け（小麦・ごま）
			カクテルゼリー（大豆・もも・りんご） みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
17火	火	みそけんちんじる	とり肉 清酒 とうふ つきこんにゃく だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう
ごはん		いわしのうめに	ぶなしめじ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし ごま油 水
牛乳		うましおキャベツ	いわしの梅煮（小麦・大豆）
			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
18水	水	だいこんとハムのスープ	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） 野菜フイヨン 鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 混合こしょう 水
せわれパン		オムレツ	ブレンオムレツ（卵・大豆）
牛乳		ペンネのミートソースあえ	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
		いちごジャム	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
19木	木	ポトフスープ	ウィンナー（大豆・豚肉） じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉）
こめこミルクパン		とりにくのレモンソース	野菜フイヨン 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
牛乳		プリン	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）
20金	金	はくさいのみそしる	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
ごはん		つくねぼう	つくね棒（卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水
牛乳		おでん	だいこん にんじん 黒こんにゃく うすらの卵 がんも（大豆） 清酒 水
		ふりかけ	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）
24火	火	かいそうのみそしる	茎わかめ ぶりのり とうふ にんじん エノキタケ 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		やきギョウザ	焼きぎょうざ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）
牛乳		マーボーだいこん	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
25水	水	アルファベットスープ	ウィンナー（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
バターパン		とりにくマーマレードやき	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 清酒 白こしょう 水
牛乳		ゆでコーン	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
			ホールコーン 瀬戸のほん塩
26木	木	ほうれんそうのシチュー	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 ぶなしめじ マカロニ（小麦） 牛乳 白ワイン 白こしょう
こくとうパン		バジルしろみざかなフライ	ベシャメルルウ（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
牛乳		れいとうようなし	バジル香る白身魚フライ（小麦・大豆） 米油
			冷凍洋なし【加熱済み】
27金	金	しおラーメン	パックラーメン（小麦） ぶた肉 清酒 はくさい にんじん もやし 長ねぎ メンマ 黒こしょう 白こしょう 米油
ごはん		コーンしゅうまい	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
牛乳		スティックなっとう	コーンしゅうまい（小麦・大豆・豚肉・魚介類）
			スティック納豆（大豆）
30月	月	いもだんごのみそしる	いも団子 にんじん だいこん 長ねぎ ちくわ 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		ぶりカツ	味付けぶりカツ（小麦・大豆） 米油
牛乳		ひじきのピリからいため	ひじき 油あげ ゆで大豆 ぶた肉 清酒 にんじん ごぼう いんげん豆 丸大豆醤油
			てんさい糖 みりん コチュジャン（大豆） かつおだし ごま油

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9品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ】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・ピスタチオ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・マカダミアナッツ・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のでご了承ください。



給食たより



上富良野学校給食センター
2026年 11月号

感謝の気持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「勤労を尊び、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わっています

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、高校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すす。協力してできていますか?

調理員さん

朝8時15分から、約900人分の給食を10人で作っています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きな鍋で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、掃除をしたり、翌日の給食の作り方の打ち合わせなどをして、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

食べ物をごみにしないで

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか?

ピーマンは
きらいなの



おやつを食べたら
おなかがいっぱい



ダイエット
中だから



お皿によそい
すぎちゃった



こんだてしょうかい



11月12日(木) にんじんシリシリ

今回使用するにんじんは、上富良野の農家さん「Nishio Farm」さんが育ててくれたものです。

品種は「恋うさぎ」と「天翔5寸」というにんじんです。フルーティーな甘みがあり、とってもおいしいです。にんじんには、ベータカロテンが含まれています。体の免疫力を高めてくれたり、目の健康を守ってくれたりする働きがあります。上富良野でとれたにんじんをおいしく味わいましょう!

11月17日(月) なんぶ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。エゾ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。鹿肉はカレーとも相性が良く、臭みがなくおいしく食べることができます。