



10月給食だよ

2025年9月30日

旭川市立近文第一小学校

物資の都合により予告なしに献立を変更をする場合があります。ご了承ください。  のついた日はスプーンがつきます。 ＜お知らせ＞ 献立だよりには献立名と使用する食材名を載せています。献立名についているマーク(◆▲●★♥■)と献立に使われている食材に同じマーク(◆▲●★♥■)がついています。	＜お知らせ＞ 20日(月)は郷土料理の日です。今年は鹿児島県の料理を予定しています。 鶏飯はご飯に色とりどりの具と、のりをのせて、スープをかけていただきます。がねはさつま芋やごぼうが入った、かき揚げのような揚げ物です。ムースは九州地方の小中学校で人気のミルク味のデザートです。 鶏飯の盛り付け方について裏面に記載しますので、当日確認をお願いします。	1日(水) 609kcal	2日(木) 571kcal	3日(金) 626kcal
		◆ごはん ●牛乳 ▲親子煮 ●もやしと水菜の胡麻和え ★果物(りんご)	◆米粉コッペパン  ●牛乳 ▲ペンネの米粉グラタン ●ソフトサラム ★温野菜 ♥バックソース	◆ごはん ●牛乳 ▲大根と油揚げのみそ汁 ●鶏肉とポテトのピリ辛炒め ★納豆
6日(月) 689kcal	7日(火)	8日(水) 702 kcal	9日(木) 641kcal	10日(金) 664kcal
◆ごはん  ●牛乳 ▲シーフードカレー ●福神漬け ★フルーツあわせ	給食は ありません	◆ごはん ●牛乳 ▲黒マーボー豆腐 ●もやしのナムル ★果物(旭川産りんご つがる)	◆揚げパン  ●牛乳 ▲豆乳スープ ●卵ロール ★果物(オレンジ)	◆ごはん ●牛乳 ▲野菜たっぷりすいとん汁 ●いわしの胡麻みそ煮
▲いか えび ほたて じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★黄桃 パイン みかん 杏仁ミックス (砂糖 人参 オレンジ 寒天 乳製品)		▲豆腐 豚肉 長葱 ピーマン 人参 生姜 ひよこ豆 砂糖 油 胡麻 ●もやし 人参 ほうれん草 油 ★旭川産りんご つがる	◆パン きな粉 砂糖 油 ▲じゃが芋 ウィナー 玉葱 人参 コーン エリンギ パセリ 油 豆乳 牛乳 ●鶏卵 はちみつ 油 ★オレンジ	▲白玉粉 小麦粉 脱脂粉乳 大根 人参 椎茸 長葱 れんこん 生姜 豚肉 油揚げ ●いわし みそ 砂糖 胡麻 生姜
13日(月)	14日(火) 633kcal	15日(水) 620kcal	16日(木) 614kcal	17日(金) 644kcal
 スポーツの日	◆ごはん ●牛乳 ▲じゃが芋のみそバター炒め ●おひたし ★あさりの佃煮	◆ごはん ●牛乳 ▲けんちん汁 ●切り干し大根の炒め煮	◆米粉コッペパン  ●牛乳 ▲ボークビーンズ ●イカフライ ★果物(グレープフルーツ)	◆ごはん ●牛乳 ▲高野豆腐の筑前煮風 ●鯖の塩焼き
	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生姜 コーン 枝豆 バター みそ ●もやし 胡麻 ★あさり 砂糖 生姜 寒天	▲豆腐 じゃが芋 鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 油 ●切り干し大根 さつま揚げ 人参 油揚げ 胡麻 油 砂糖	▲豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●イカ パン粉 小麦粉 油 ★グレープフルーツ	▲高野豆腐 椎茸 人参 ごぼう れんこん 竹の子 こんにゃく さやいんげん うすら卵 油 砂糖 ●鯖
20日(月) 660kcal	21日(火) 624kcal	22日(水) 634kcal	23日(木) 549kcal	24日(金) 624kcal
<郷土料理の日・鹿児島県の料理> ◆ごはん  ●牛乳 ▲鶏飯(けいはん) ●きざみのり ★がね ♥ムース	◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●味付け肉団子 ★果物(バナナ) ♥カシューナッツ	◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物	◆食パン  ●牛乳 ▲はんぺんと茎わかめのスープ ●チキンナゲット(2個) ★ミニトマト(2個) ♥チョコペースト	◆わかめごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●小松菜の胡麻和え
▲鶏肉 人参 椎茸 たくあん 卵 砂糖 油 長葱 ●のり ★さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ 小麦粉 油 ♥乳製品 水あめ 油	▲中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 竹の子 きくらげ ピーマン 油 ●鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 砂糖 油 ★バナナ ♥カシューナッツ	▲鮭 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 長葱 豆腐 豆乳 みそ ●ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく さつま揚げ ごぼう 人参 砂糖	▲はんぺん 茎わかめ チンゲン菜 人参 豆腐 ●鶏肉 油 砂糖 小麦粉 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココアパウダー	◆精白米 わかめ 砂糖 ▲豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 油 ●小松菜 ほうれん草 胡麻 砂糖
27日(月) 678kcal	28日(火) 577kcal	29日(水) 650kcal	30日(木) 659kcal	31日(金) 632kcal
◆ごはん  ●牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツカクテル	◆小ごはん ●牛乳 ▲みそラーメン ●春巻き ★果物(バナナ)	◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の生姜煮 ●ごぼうと油揚げのきんぴら	◆米粉コッペパン  ●牛乳 ▲卵入りコーンスープ ●白身魚フライ ★ブロッコリーのドレッシング和え ♥果物(みかん)	◆ごはん ●牛乳 ▲五目ごはんの具 ●きざみのり ★豆とん汁 ♥果物(スライスパイン)
▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース 小麦粉 牛乳 バター マーガリン カレールウ ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★黄桃 パイン みかん 寒天 砂糖	▲中華麺 豚肉 人参 もやし 長葱 メンマ コーン 胡麻 みそ ラード ●キャベツ もやし 人参 玉葱 鶏肉 竹の子 春雨 ラード 油 小麦粉 ★バナナ	▲じゃが芋 豚肉 こんにゃく 小葱 生姜 枝豆 油 砂糖 ●ごぼう 人参 油揚げ 油 砂糖 胡麻	▲コーン 玉葱 人参 パセリ 牛乳 鶏卵 ●ホキ 小麦粉 パン粉 油 ★ブロッコリー ドレッシング(油 砂糖 玉葱 にんにく 赤ピーマン 生姜) ♥みかん	▲油揚げ つと巻き ごぼう 竹の子 椎茸 あさり 油 砂糖 ●のり ★大豆 豚肉 人参 大根 里芋 長葱 こんにゃく みそ ♥スライスパイン