

11月給食だよ



2025年10月31日

旭川市立近文第一小学校

3日（月）	4日（火）702kcal	5日（水）643kcal	6日（木）647kcal	7日（金）616kcal
文化の日	◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の南蛮煮 ●さばのしょうが煮	◆ごはん ●牛乳 ▲秋野菜の煮物 ●ひじき入り厚焼き卵	◆あんパン ●牛乳 ▲ワントンスープ ●カレー米粉ポテト	◆ごはん ●牛乳 ▲海ぞく煮 ●からし和え ★果物（みかん） ♥大豆ふりかけ
	▲じゃが芋 豚肉 人参 こんにゃく ごぼう グリンピース 砂糖 みそ 油 ●さば 砂糖 しょうが	▲鶏肉 さつま芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく しめじ れんこん 栗 さやいんげん 油 砂糖 ●卵 水あめ ひじき はちみつ 油	▲豚肉 ワンタン（小麦粉） 人参 つと巻き 椎茸 長葱 ●米粉 じゃが芋 油 カレー粉	▲えび いか ほたて 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 白滝 卵 油 砂糖 ●もやし 人参 ★みかん ♥大豆 ごま 砂糖 じゃが芋 のり かぼちゃ
10日（月）693kcal	11日（火）628kcal	12日（水）618kcal	13日（木）639kcal	14日（金）640kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲ポークハヤシライス ●福神漬け ★フルーツポンチ	◆米粉小バターパン ●牛乳 ▲ペスカトーレ ●ベーコンエッグ ★枝豆	◆ごはん ●牛乳 ▲のっぺい汁 ●豚キムチ ★果物（みかん）	◆米粉丸コッペ切り込みパン ●牛乳 ▲カレー風味のクラムチャウダー ●メンチカツ ★温野菜ソース和え	◆ごはん ●牛乳 ▲厚揚げのマーボー炒め ●白菜のおひたし
▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 グリンピース ハヤシルウ 生クリーム バター ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★パイン みかん 寒天 白玉もち 砂糖	▲スパゲティ マッシュルーム えび いか 玉葱 にんにく トマト 油 バター パセリ ●卵 砂糖 油 ベーコン ★枝豆	▲鶏肉 竹輪 油揚げ こんにゃく ごぼう 人参 じゃが芋 豆腐 ●豚肉 キャベツ キムチ（白菜 大根 長葱）にら 人参 油 ★みかん	▲米粉 あさり じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン パセリ 油 牛乳 カレー粉 生クリーム バター ●豚肉 玉葱 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ★キャベツ	▲厚揚げ 人参 玉葱 ビーマン しょうが 豚肉 大豆 椎茸 砂糖 油 みそ ●白菜 人参
17日（月）682kcal	18日（火）554kcal	19日（水）656kcal	20日（木）662kcal	21日（金）745kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲ガパオライス（目玉焼き） ●大根スープ ★豆乳プリン	◆小ごはん ●牛乳 ▲豚骨ラーメン ●豆腐焼売（2個） ★アーモンド ♥果物（バナナ）	◆ごはん ●牛乳 ▲中華風塩あんかけ豆腐 ●若鶏ごま照り焼き	◆ソフトフランスパン ●牛乳 ▲マカロニクリーム煮 ●ハンバーグ ★ブロッコリー ♥パックスソース	◆ごはん ●牛乳 ▲呉汁（ごじる） ●鮭フライ ★果物（オレンジ）
▲鶏肉 ビーマン 玉葱 人参 バジル にんにく 油 砂糖 卵 ●大根 しょうが 長葱 大根葉 ★豆乳 水あめ 砂糖	▲中華麺 キャベツ 人参 もやし きくらげ 長葱 豚肉 ●魚肉すり身 豆腐 玉葱 小麦粉 油 砂糖 しょうが 大豆粉 ★アーモンド ♥バナナ	▲豆腐 白菜 玉葱 人参 長葱 ハム グリンピース 油 ●鶏肉 パン粉 油 ごま 砂糖	▲マカロニ マッシュルーム えび 玉葱 人参 油 パセリ 小麦粉 牛乳 マーガリン 脱脂粉乳 バター ●鶏肉 玉葱 豚脂 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが ★ブロッコリー	▲大豆 豚肉 長葱 人参 油揚げ 豆腐 玉葱 じゃが芋 みそ ●鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 ★オレンジ
24日（月）	25日（火）690kcal	26日（水）606kcal	27日（木）547kcal	28日（金）592kcal
振替休日	◆ごはん ●牛乳 ▲キーマカレー ●福神漬け ★フルーツのゼリー和え	◆菜めし ●牛乳 ▲芋もち汁 ●春雨のごま炒め	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲えびボールスープ ●ポークケチャップソテー ★いちごジャム	◆小ごはん ●牛乳 ▲きざみきつねうどん ●イカリングフライ（2個） ★果物（みかん）
	▲鶏肉 じゃが芋 さやいんげん 玉葱 しょうが トマト 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 ★みかん パイン レモンゼリー	◆精白米 大根の葉 ▲芋もち（じゃが芋 砂糖）大根 人参 油揚げ みそ ●春雨 豚肉 人参 もやし めんま 小松菜 ごま 油	▲えびボール（えび 魚肉すり身 玉葱） 人参 白菜 豆腐 長葱 椎茸 ●豚肉 玉葱 ビーマン トマト 砂糖 油 ●いちご 水あめ 砂糖	▲うどん 油揚げ 砂糖 ほうれん草 長葱 ●いか パン粉 小麦粉 卵 油 ★みかん
物資の都合により予告なしに献立を変更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。		<食べものを大切に> ～食事のあいさつをしていますか～ いただきますのあいさつは、私たちが生きものの命をいただいていることからきています。肉や魚、米、野菜などすべての食べものには命があります。食べものすべてにありがとうの気持ちがこめられています。 食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨ててしまうことで、家庭では主に「食べ残し」、手つかずの食品「直接廃棄」、皮のむき過ぎなど「過剰除去」が食品ロスの原因として考えられます。日本全体の食品ロスは、年間でおよそ464万トンとされています。 		