



# 12月給食だより

2025年11月28日

旭川市立近文第一小学校

1 日（月） 648kcal	2 日（火） 555kcal	3 日（水） 635kcal	4 日（木） 564kcal	5 日（金） 639kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲豚丼 ●すりみ団子汁 ★果物（グレープフルーツ） ▲豚肉 玉葱 ごぼう 生姜 白滝 砂糖 油 ●すり身団子（魚肉） 大根 人参 鶏肉 油揚げ 長葱 ★グレープフルーツ	◆揚げパン ●牛乳 ▲コンソメスープ ●味付け肉団子 ◆コッペパン きな粉 砂糖 油 ▲ベーコン キャベツ 玉葱 人参 コーン パセリ バター ●鶏肉 玉葱 ラード 砂糖 にんにく 生姜 油 オイスターソース	◆ごはん ●牛乳 ▲米粉のポークカレー ●福神漬け ★黄桃ミックス ▲米粉 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース 牛乳 カレー粉 カレールウ バター ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖	◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲スパゲティナポリタン ●オムレツ ★枝豆 ▲スパゲティ 豚肉 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 油 チーズ ●鶏卵 砂糖 油 ★枝豆	◆ごはん ●牛乳 ▲煮合わせ ●にしん生姜煮 ★果物（りんご） ▲じゃが芋 人参 大根 ちくわ こんにゃく がんもどき さやいんげん 砂糖 ●にしん 砂糖 生姜 ★りんご
8 日（月） 604kcal	9 日（火） 655kcal	10 日（水） 623kcal	11 日（木） 580kcal	12 日（金） 698kcal
◆ごはん(旭川産有機米) ●牛乳 ▲中華煮 ●白菜の甘酢和え ★ふりかけ ▲うずら卵 豚肉 人参 もやし 竹の子 いか えび ピーマン 椎茸 油 ●白菜 人参 砂糖 ★胡麻 砂糖 小麦粉 あおさ のり 青のり かつお節 抹茶	◆小ごはん ●牛乳 ▲生姜ラーメン ●ハムカツ ★果物（バナナ） ♥アーモンド ▲中華麺 豚肉 メンマ わかめ 人参 もやし 玉葱 生姜 長葱 油 ●ハム（鶏肉 豚肉）パン粉 油 ★バナナ ♥アーモンド 油	◆ごはん ●牛乳 ▲すいとん汁 ●きんぴらごぼう ▲小麦粉 白玉粉 脱脂粉乳 大根 人参 鶏肉 長葱 油揚げ ●ごぼう 人参 さつま揚げ こんにゃく 胡麻 油 砂糖	◆米粉あずきパン ●牛乳 ▲海の幸のピリ辛スープ ●ミックスポテト ★果物（オレンジ） ◆あずき甘納豆 ▲あさり えび いか 豆腐 人参 もやし 長葱 にら みそ 砂糖 胡麻 油 ●じゃが芋 人参 グリンピース コーン ベーコン チーズ バター 油 ★オレンジ	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐の親子卵とじ ●鯖（さば）のみぞれ煮 ▲鶏肉 豆腐 鶏卵 人参 竹の子 長葱 椎茸 砂糖 ●鯖 大根 砂糖
15 日（月） 671kcal	16 日（火） 614kcal	17 日（水） 620kcal	18 日（木） 637kcal	19 日（金） 596kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲えびカレー ●福神漬け ★フルーツみつ豆 ◆小ごはん ●牛乳 ▲しっぽくうどん ●真ほっけの和風フライ ★果物（バナナ）	◆小ごはん ●牛乳 ▲しっぽくうどん ●真ほっけの和風フライ ★果物（バナナ） ▲えび 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース 牛乳 小麦粉 マーガリン カレー粉 カレールウ バター ●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 赤えんどう豆 砂糖	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐とベーコンの中華煮 ●キャベツのバターしょうゆ炒め ★果物（オレンジ） ▲豆腐 ベーコン 人参 長葱 椎茸 枝豆 砂糖 油 米粉 ●キャベツ 人参 しめじ バター ★オレンジ	◆米粉セルフパン ●牛乳 ▲ほたてのミルクスープ ●スラッピージョー ★ブロッコリー ♥バックマヨネーズ ▲ほたて ベーコン マカロニ 玉葱 人参 じゃが芋 コーン パセリ 牛乳 バター 生クリーム ●豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 チーズ ★ブロッコリー ♥マヨネーズ	◆ごはん ●牛乳 ▲みそ肉じゃが ●チンゲン菜の中華和え ▲じゃが芋 豚肉 生姜 人参 玉葱 こんにゃく グリンピース 油 砂糖 みそ ●チンゲン菜 もやし 人参 砂糖 胡麻 胡麻油
22 日（月） 649kcal	23 日（火） 693kcal	24 日（水） 643kcal	25 日（木） 597kcal	
◆わかめごはん ●牛乳 ▲沢煮椀 ●南瓜（かぼちゃ）の天ぷら ★果物（みかん） ◆精白米 わかめ 水あめ ▲豚肉 ごぼう 人参 竹の子 椎茸 玉葱 長葱 芋もち（じゃが芋 砂糖） 油 ●南瓜 小麦粉 油 ★みかん	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲白菜のクリーム煮 ●照焼チキン ★ミニトマト（2個） ♥クリスマスデザート（他外） ▲白菜 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ うずら卵 ベーコン 油 小麦粉 牛乳 マーガリン 脱脂粉乳 バター ●鶏肉 砂糖 ★ミニトマト	◆ごはん ●牛乳 ▲四湖豆腐 ●胡麻和え ★あさりの佃煮 ▲豆腐 竹の子 人参 椎茸 長葱 豚肉 生姜 砂糖 油 グリンピース ●もやし ほうれん草 胡麻 砂糖 ★あさり 砂糖 生姜	◆ごはん ●牛乳 ▲チャップスイ ●鉄腕ぎょうざ（2個） ★果物（りんご） ▲えび 豚肉 椎茸 白菜 もやし 人参 竹の子 長葱 生姜 砂糖 油 ●キャベツ 玉葱 にら 鶏肉 ラード ひじき 油 砂糖 小麦粉 大豆粉 ★りんご	
<p>＜お知らせ＞</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・8日（月）は旭川産有機米ななつぼしが初登場です。くわしくは、きゅうしょくだよりをご覧ください。</li><li>・10日（水）のすいとん汁は調理員さんがすいとんのだんごを手作りします。冬においしい汁ものです。</li><li>・18日（木）のスラッピージョーはアメリカの料理です。パンにのせて食べるとおいしいです。</li><li>・23日（火）はセレクトデザートデーです。三色ゼリー・チョコレートケーキ・ロールケーキ</li></ul>		<p>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。</p> <p>のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなく。感染症や食中毒を防ぐには、こまめな手洗いが大切です。トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。</p> <p>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。</p>		

＜23日（火）のセレクトデザートの使用食材について＞

- 三色ゼリー 砂糖 水あめ 豆乳 いちご果汁 寒天
- チョコレートケーキ 乳製品 水あめ 砂糖 鶏卵 チョコレート ココアパウダー 油脂
- ロールケーキ 乳製品 鶏卵 砂糖 小麦粉 油脂 水あめ