



10月給食だよ!

2026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＞ 2日(金)は旭川産りんごを味わう日  28日(水)は旭川産ゆめびりかを味わう日  29日(木)は世界料理の日  今年はメキシコの料理を予定しています。 詳細は『きゅうしょくだより』をご覧ください。		1日(木) 641 kcal	2日(金) 672 kcal
			◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲ペンネの米粉グラタン ●ソフトサラミ ★枝豆 ♥チョコペースト ▲米粉 牛乳 ペンネ 鶏肉 玉ねぎ アスパラガス マッシュルーム 油 バター パン粉 パセリ ●豚肉 牛肉 砂糖 にんにく ★枝豆 ♥水あめ 砂糖 小麦粉 ココア	◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉と芋の生姜煮 ●ごぼうと油揚げのきんぴら ★果物(りんご旭川産) ▲じゃがいも 豚肉 こんにゃく 長ねぎ しょうが 枝豆 ごま油 砂糖 ●ごぼう 人参 油揚げ ごま油 砂糖 ごま ★りんご
5日(月) 690kcal	6日(火)	7日(水) 597 kcal	8日(木) 608kcal	9日(金) 642kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲シーフードカレー ●福神漬け ★フルーツのぶどうゼリーあえ	給食は ありません	◆ごはん ●牛乳 ▲韓国風すきやき ●塩昆布あえ ★果物(りんご) ▲豚肉 玉ねぎ 白菜 豆腐 しらたき 人参 長ねぎ えのきたけ にんにく しょうが 油 砂糖 ごま ごま油 ●チンゲン菜 もやし 塩昆布 ★りんご	◆食パン ●牛乳 ▲豆乳スープ ●チキンカツ ★温野菜ソースあえ ♥果物(グレープフルーツ) ▲じゃがいも ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン 油 エリンギ パセリ 牛乳 豆乳 ●鶏肉 パン粉 小麦粉 油 ★キャベツ ♥グレープフルーツ	◆ごはん ●牛乳 ▲親子煮 ●にしんおろし煮 ▲鶏肉 人参 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ しいたけ 卵 砂糖 ●にしん 大根 砂糖 でん粉
▲いか えび ほたて じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ 油 ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★パイン みかん ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖)		12日(月)	13日(火) 656kcal	14日(水) 596kcal
スポーツの日	◆ごはん ●牛乳 ▲けんちん汁 ●いわし梅煮 ★黄桃シャーベット ▲豆腐 じゃがいも 鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 油 ●いわし 梅 砂糖 でん粉 ★黄桃	◆ごはん ●牛乳 ▲肉じゃが ●刻み大根のパリパリあえ ▲じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 油 砂糖 ●たくあん 人参 もやし ごま 砂糖	◆揚げパン ●牛乳 ▲アルファベットスープ ●ほうれん草のオムレツ ★棒チーズ ◆きな粉 砂糖 油 ▲ベーコン キャベツ 人参 マカロニ ●卵 油 ほうれん草 でん粉 ★チーズ	◆わかめごはん ●牛乳 ▲みそ汁(大根・油揚げ) ●鶏肉とポテトのピリ辛炒め ★果物(オレンジ) ◆わかめ ▲大根 油揚げ みそ ●鶏肉 油 じゃがいも 砂糖 ピーマン(青・赤) 竹の子 にんにく ★オレンジ
	19日(月) 723kcal	20日(火) 560kcal	21日(水) 608kcal	22日(木) 634kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲他人丼(具) ●豆とん汁 ★スライスパイン ▲豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 長ねぎ 卵 砂糖 油 ●大豆 豚肉 人参 大根 じゃがいも こんにゃく 長ねぎ みそ ★パイン	◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲焼きそば ●和風きんぴら包み焼き ★ミニトマト(2個) ▲めん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 きくらげ 枝豆 油 ●鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 人参 砂糖 油 しょうが ごま ★トマト	◆ごはん ●牛乳 ▲野菜たっぷりすいとん汁 ●もやしのナムル ★のりつくだに ▲白玉粉 小麦粉 脱脂粉乳 大根 人参 しいたけ 長ねぎ れんこん しょうが 豚肉 油揚げ ●もやし 人参 ほうれん草 ごま油 ★水あめ 砂糖 のり でん粉	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲ポークビーンズ ●イカフライ ★果物(オレンジ) ▲豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 大豆 トマト 砂糖 油 チーズ バター ●いか パン粉 小麦粉 ★オレンジ	◆ごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●さばの塩焼き ▲豆腐 豚肉 卵 人参 玉ねぎ 枝豆 砂糖 油 ●さば
26日(月) 664kcal	27日(火) 603kcal	28日(水) 677kcal	29日(木) 591kcal	30日(金) 634kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲カレー ●福神漬け ★フルーツカクテル	◆小ごはん ●牛乳 ▲チャンポン麺 ●焼きぎょうざ(2個) ★果物(バナナ)	◆ごはん(旭川産ゆめびりか) ●牛乳 ▲黒マーボー豆腐 ●もやしのおひたし ◆豆腐 豚肉 長ねぎ ピーマン 人参 しょうが ひよこ豆 砂糖 でん粉 油 ごま油 ラー油 ごま ●もやし	<世界料理の日・メキシコ料理> ◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲カルド・テ・ポヨ ●白身魚のメキシカンソースかけ ★フリン ▲人参 コーン キャベツ 鶏肉 ブロッコリー さやいんげん ●ホキ 油 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト チリパウダー 油 砂糖 ★牛乳 砂糖 水あめ バターミルク 卵	◆ごはん ●牛乳 ▲石狩豆乳鍋 ●ひじきの煮物 ▲鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 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
▲豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ 油 ●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	▲めん 豚肉 つと いか えび キャベツ もやし 人参 竹の子 長ねぎ きくらげ しょうが ラード ●キャベツ なら 豚肉 鶏肉 ラード 油 しょうが でん粉 小麦粉 大豆粉 ★バナナ			