11月給食だより



2026年10月30日

旭川市立近文第一小学校

2日（月）683kcal	3日（火）	4日（水）669kcal	5日（木）648kcal	6日（金）612kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲木の葉丼（具） ●みぞれ汁 ★果物（オレンジ）	文化の日	◆ごはん ◉牛乳 ▲豚肉と芋の南蛮煮 ●さばしょうが煮	◆丸コッペ切込みパン ◉牛乳 ▲ホタテのミルクスープ ●メンチカツ ★温野菜ソースあえ	◆菜飯 ◉牛乳 ▲芋もち汁 ●春雨のごま炒め ★果物（グレープフルーツ）
▲さつま揚げ　油揚げ　玉ねぎ　人参　長ねぎ　卵　砂糖　でん粉 ●大根　豚肉　人参　ごぼう　こんにゃく　しいたけ　みつば　しょうが　でん粉 ★オレンジ		▲じゃがいも　豚肉　人参　ごぼう　こんにゃく　枝豆　砂糖　みそ　油 ●さば　水あめ　砂糖　しょうが	▲ホタテ　ベーコン　マカロニ　玉ねぎ　人参　じゃがいも　コーン　パセリ　バター　牛乳　生クリーム ●豚肉　玉ねぎ　砂糖　でん粉　パン粉　小麦粉　油 ★キャベツ	◆精白米　大根葉 ▲いももち　大根　人参　油揚げ　みそ ●春雨　豚肉　人参　もやし　たけのこ　小松菜　ごま　ごま油 ★グレープフルーツ
9日（月）677kcal	10日（火）604kcal	11日（水）647kcal	12日（木）619kcal	13日（金）582kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲カレー ●福神漬け ★フルーツのレモンゼリーあえ	◆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（バナナ）	◆ごはん ◉牛乳 ▲生揚げのマーボー炒め ●水菜のおひたし ★果物（オレンジ）	◆あんぱん ◉牛乳 ▲米粉中華風コンソメスープ ●ポークケチャップソテー ★チーズ	◆ごはん ◉牛乳 ▲のっぺい汁 ●豚キムチ ★味付のり
▲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　れんこん　なす　なた豆　しそ　砂糖 ★みかん　パイン レモンゼリー（砂糖　レモン）	▲うどん　油揚げ　砂糖　長ねぎ　ほうれん草 ●いか　パン粉　小麦粉　卵 ★バナナ	▲生揚げ　人参　玉ねぎ　ピーマン　しょうが　豚肉　大豆　しいたけ　砂糖　油　みそ　でん粉 ●水菜　もやし　人参 ★オレンジ	◆小麦粉　脱脂粉乳　砂糖　あん ▲米粉　きくらげ　はるさめ　人参　卵　ごま油 ●豚肉　玉ねぎ　ピーマン（黄・青）　砂糖　トマト　油 ★チーズ	▲鶏肉　焼きちくわ　油揚げ　こんにゃく　ごぼう　人参　じゃがいも　豆腐　でん粉 ●豚肉　キャベツ　白菜　大根　人参　にら　長ねぎ　にんにく　砂糖　しょうが　油　ごま油 ★のり　砂糖
16日（月）647kcal	17日（火）663kcal	18日（水）602kcal	19日（木）646kcal	20日（金）604kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲海ぞく煮 ●若鶏のごま照り焼き	◆米粉コッペパン ◉牛乳 ▲チンゲン菜スープ ●カレー米粉ポテト ★マーシャルビーンズ	◆ごはん ◉牛乳 ▲豆腐のオイスターソース煮 ●三色あえ	◆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 ♥パックソース	◆小ごはん ◉牛乳 ▲豚骨ラーメン ●豚肉焼売（2個） ★ガトーショコラ
▲えび　いか　ホタテ　玉ねぎ　人参　しいたけ　枝豆　しらたき　卵　油　砂糖 ●鶏肉　砂糖　ごま	▲チンゲン菜　大根　しょうが　ハム　ごま油　コーン ●米粉　じゃがいも　油 ★油　砂糖　大豆粉　ココアパウダー　脱脂粉乳	▲豆腐　豚肉　ピーマン　長ねぎ　人参　たけのこ　しょうが　にんにく　油　砂糖　でん粉 ●もやし　ほうれん草　人参　ごま	▲マカロニ　マッシュルーム　えび　玉ねぎ　人参　油　パセリ　小麦粉　マーガリン　牛乳　脱脂粉乳 ●鶏肉　玉ねぎ　ラード　豚肉　砂糖　トマト　にんにく　しょうが　でん粉 ★ブロッコリー ♥砂糖　トマト　玉ねぎ　りんご　人参	▲めん　キャベツ　人参　もやし　きくらげ　長ねぎ　豚肉　ラード ●玉ねぎ　豚肉　でん粉　ラード　砂糖　油　しょうが　小麦粉 ★豆乳　砂糖　米粉　油　ココアパウダー　でん粉
23日（月）	24日（火）634kcal	25日（水）609kcal	26日（木）630kcal	27日（金）624kcal
勤労感謝の日	◆ごはん ◉牛乳 ▲ポークハヤシ ●福神漬け ★フルーツポンチ	◆ごはん ◉牛乳 ▲みそ汁（いも・ネギ・わかめ・揚げ） ●骨なししいらフライ ★果物（りんご）	◆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 ▲中華風塩あんかけ豆腐 ●からしあえ ★果物（みかん）
	▲豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　油　ハヤシルウ　トマト　生クリーム　バター ●大根　れんこん　なす　なた豆　しそ　砂糖 ★パイン　みかん　寒天	▲じゃがいも　油揚げ　わかめ　長ねぎ　みそ ●しいら　小麦粉　でん粉　油　しょうが　砂糖　パン粉 ★りんご	▲スパゲティ　マッシュルーム　えび　いか　玉ねぎ　にんにく　トマト　オリーブ油　バター　パセリ ●卵　ベーコン　砂糖　でん粉　油 ★枝豆	▲豆腐　白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ　ハム　枝豆　でん粉　ごま油 ●もやし　人参 ★みかん
30日（月）621kcal				
◆ごはん ◉牛乳 ▲変わり筑前煮 ●いわしのみそ煮				
▲鶏肉　人参　ごぼう　じゃがいも　さやいんげん　こんにゃく　たけのこ　砂糖 ●いわし　みそ　砂糖				

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。

＜食べものを大切に＞

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、推計で年間約４６４万トンに及びます。

