

8・9月給食だより



2026年7月23日

旭川市立近文第一小学校

8月、9月は あさひかわ食育推進月間 旭川市食育スローガン おいしいものを おいしく食べよう！ ～食は生きる力～	25日（火）608kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲わかめと野菜のスープ ●豚肉のコチュジャン炒め ♥果物（バナナ） ▲わかめ 白菜 人参 ほうれん草 卵 でん粉 ●豚肉 玉ねぎ 人参 もやし にんにく きくらげ 油 砂糖 ごま ごま油 ♥バナナ	26日（水）729kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲みそ肉じゃが ●ブロッコリーのごまあえ ★焼きプリンタルト ▲じゃがいも 豚肉 しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 油 砂糖 みそ ●ブロッコリー もやし 人参 ごま 砂糖 ★小麦粉 マーガリン 砂糖 卵	27日（木）599kcal ◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲アサリとエビのトマトスパゲティ ●卵ロール ★キャベツソテー ♥チーズ ▲スパゲティ あさり えび にんにく 玉ねぎ トマト パセリ オリーブ油 ●卵 はちみつ でん粉 ★キャベツ 油 ♥チーズ	28日（金）697kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲四湖豆腐 ●イカリングフライ（2個） ★かつおふりかけ ▲豆腐 たけのこ 人参 ししいたけ 長ねぎ 豚肉 しょうが 砂糖 でん粉 油 枝豆 ●イカ パン粉 小麦粉 卵 ★ごま かつおぶし 砂糖 のり 小麦粉
	31日（月）652kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲野菜カレー ●福神漬け ★二色フルーツ	9月1日（火）648kcal ◆米粉バターパン ●牛乳 ▲ひよこ豆のみそスープ ●酢豚 ★果物（オレンジ）	2日（水）644kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲フィッシュボール吉野煮 ●厚焼き卵 ★わかめ佃煮	3日（木）625kcal ◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲じゃがいものポタージュ ●骨なしサーモンフライ ★ミニトマト（2個）
▲鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー なす コーン トマト 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	▲ひよこ豆 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 牛乳 みそ 油 ●豚肉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 人参 玉ねぎ ししいたけ たけのこ ピーマン ★オレンジ	▲すりみ団子 豚肉 ごぼう 人参 じゃがいも たけのこ こんにゃく 枝豆 砂糖 でん粉 ●卵 砂糖 ★わかめ 砂糖 ごま	▲米粉 ベーコン じゃがいもペースト 玉ねぎ パセリ いももち バター 牛乳 ●さけ 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油 ★トマト	▲豆腐 しらたき 豚肉 しめじ いんげん 水菜 砂糖 ●もやし ほうれん草 ごま 砂糖
7日（月）674kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲カレー（豆乳） ●福神漬け ★フルーツのマスカットゼリーあえ	8日（火）585kcal ◆ミルクパン ●牛乳 ▲切干大根と芋のスープ ●鶏肉のマリネソテー ★果物（グレープフルーツ）	9日（水）638kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐の親子卵とじ ●豆苗（とうみょう）の中華あえ	10日（木）583kcal ◆コッペパン ●牛乳 ▲あさりスープ ●チキンポテト ★枝豆 ♥はちみつソフト	◆ごはん ●牛乳 ▲みそおでん ●ホッケ塩焼き
▲豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが 小麦粉 マーガリン 豆乳 カレールウ 油 ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★みかん パイン ゼリー（ぶどう果汁 砂糖）	▲切干大根 じゃがいも ベーコン 油 人参 にんにく しめじ パセリ ●鶏肉 米粉 油 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 油 ★グレープフルーツ	▲鶏肉 豆腐 卵 人参 たけのこ 長ねぎ みつば ししいたけ 砂糖 ●豆苗 人参 もやし ごま油 砂糖	▲白菜 キャベツ しめじ ししいたけ あさり しょうが ●じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 鶏肉 寒天 チーズ バター 油 ★枝豆 ♥はちみつ 水あめ	▲大根 豆腐 こんにゃく 人参 焼きちくわ がんもどき 昆布 うずら卵 みそ 砂糖 ●ホッケ
14日（月）585kcal ◆わかめごはん ●牛乳 ▲せんべい汁 ●かまぼこの照り煮 ★果物（りんご）	◆小ごはん ●牛乳 ▲みそ煮込みうどん ●かにシュウマイ（2個） ★果物（バナナ）	◆ごはん ●牛乳 ▲鮭のごまみそ鍋 ●五目煮 ★お月見だんご（みたらし）	◆コッペパン ●牛乳 ▲ポテトとベーコンのスープ ●アジフライ ★温野菜ソース和え ♥ミニエクレア	◆ごはん ●牛乳 ▲生揚げと豚肉の炒め煮 ●カレー風味あえ
◆わかめ 精白米 ▲鶏肉 ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく 小麦粉 ●魚肉すりみ 油 砂糖 でん粉 ★りんご	▲うどん 鶏肉 つと 油揚げ ほうれん草 長ねぎ ししいたけ 人参 みそ ●玉ねぎ 魚肉すりみ 小麦粉 でん粉 かに 砂糖 えび ★バナナ	▲鮭 豆腐 キャベツ 長ねぎ みそ ごま ●鶏肉 油揚げ つと こんにゃく 人参 ごぼう たけのこ ひじき ししいたけ 油 砂糖 ★うるち米 砂糖 水あめ でん粉	▲じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ バター ●あじ パン粉 小麦粉 油 ★キャベツ ♥乳 卵 チョコレート 小麦粉 水あめ マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 でん粉	▲生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 砂糖 油 ●もやし
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）655kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲カレー ●福神漬け ★黄桃ミックス ▲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 ★パイン みかん 黄桃	25日（金）595kcal ◆食パン ●牛乳 ▲洋風かき玉スープ ●ハムカツ ★ブロッコリードレッシングあえ ▲鶏肉 人参 玉ねぎ 卵 豆腐 パセリ でん粉 ●鶏肉 豚肉 油 パン粉 ★ブロッコリー ドレッシング（砂糖 玉ねぎ 赤ピーマン しょうが）
28日（月）678kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲韓国風みそ汁 ●さばの照り焼き ▲もやし 人参 大根 長ねぎ こんにゃく ひじき わかめ 昆布 豚肉 白玉もち ごま油 みそ ごま ●さば 砂糖	29日（火）591kcal ◆小ごはん ●牛乳 ▲サンラータンラーメン ●ビック肉団子（1個） ★果物（バナナ） ▲ラーメン 豚肉 えび 生揚げ えのきたけ きくらげ うずら卵 長ねぎ 人参 もやし 米粉 油 ●鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 油 砂糖 トマト しょうが ★バナナ	30日（水）607kcal ◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐とえびのうま煮 ●からしあえ ★果物（オレンジ） ▲豆腐 えび あさり 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 たけのこ ししいたけ 長ねぎ しょうが 油 砂糖 でん粉 ●もやし 人参 ★オレンジ	*物資の都合により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。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。 ＜お知らせ＞ 給食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。	