

6月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター
令和 7年 5月発行

- ・ 2日（月）鶏照り丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 20日（金）スタミナ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

 は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こ ん だ て		主な材料名
2	月	★ごはん ★牛 乳	★じゃがいもと大根葉の味噌汁 いわしの生姜煮 ★鶏照り丼	いわし 鶏肉 大根葉 ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし じゃがいも
3	火	★バターパン ★牛 乳	★白菜のチャウダー 白身魚フライ ★アスパラのガーリックソテー	鶏肉 ホキ 白菜 アスパラガス コーン 人参 バター
5	木	★牛 乳	★醤油ラーメン にらまんじゅう ★もやしの炒めナムル	豚肉 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 さやいんげん ごま
6	金	★ごはん ★牛 乳	★ポークハヤシライス ★枝豆とコーンのソテー カットパイ	豚肉 大豆ミート マッシュルーム 枝豆 コーン パインアップル
9	月	★ごはん ★牛 乳	わかたけ汁 さばのみぞれ煮 ★そぼろ大根	わかめ さば 鶏肉 筍 ねぎ 大根 さやいんげん
10	火	★クロパン ★牛 乳	★ポトフ ベーコンエッグ ★えびのソテー	ウインナー 卵 えび きゃべつ ブロッコリー コーン じゃがいも
12	木	★牛 乳	★わかめうどん ★おかか野菜 なめらかプリン	わかめ 鶏肉 人参 ねぎ ブロッコリー もやし プリン
13	金	★ごはん ★牛 乳	中華スープ 肉しゅうまい（2個） ★麻婆なす	豆腐 豚肉 鶏肉 えのき茸 小松菜 なす ピーマン
16	月	★ごはん ★牛 乳	★きのこ汁 照り焼きチキン ★豚肉とごぼうのしぐれ煮	鶏肉 豚肉 舞茸 なめこ ねぎ ごぼう さやいんげん
17	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★ポークシチュー プレーンオムレツ ★人参のソテー	豚肉 卵 ツナ 玉ねぎ 人参 さやいんげん じゃがいも
19	木	★牛 乳	★塩広東 春巻き ブロッコリーの中華炒め	えび 豚肉 鶏肉 もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー
20	金	★ごはん ★牛 乳	★里芋の味噌汁 たれ入り肉団子 ★スタミナ丼	鶏肉 豚肉 人参 ねぎ 白菜 ほうれん草 里芋
23	月	★ごはん ★牛 乳	★大根とたもぎ茸の味噌汁 信田巻き ★炒り鶏	鶏肉 大根 たもぎ茸 糸こんにゃく
24	火	★コッペパン ★牛 乳	★コーンポタージュ オニオンリング（2個） ★きのこのカレーソテー	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ バター
26	木	★牛 乳	★とりめん ★白花豆コロッケ ★ふきの炒め煮	鶏肉 白花豆 人参 ごぼう ふき ねぎ 糸こんにゃく
27	金	★ごはん ★牛 乳	★ポークカレー ★いんげんのソテー ソファール元気	豚肉 人参 さやいんげん ぶなしめじ じゃがいも
30	月	★ごはん ★牛 乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 高野豆腐の含め煮	わかめ 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 枝豆 大根 じゃがいも

《6月平均栄養価 エネルギー512kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.8g 炭水化物 65g 食塩 1.9g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

（じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など）



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は  と  の健康週間です!

