

# 7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 6月発行



## 水分補給で熱中症予防



だんだんと日差しが強くなり、気温も高くなる夏の季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばての予防のために、水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

- ・1日（火）ソース焼きそばは、パンにはさんで食べましょう。
- ・4日（金）開拓丼は、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
1	火	★背割り コッペパン ★牛 乳	★シャンタンスープ チキンカツ ★ソース焼きそば	鶏肉 豚肉 えのき茸 人参 もやし キャベツ ピーマン
3	木	★牛 乳	★味噌ラーメン えびカツ ★ほうれん草の炒めナムル	えび 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 切干し大根 もやし
4	金	★ごはん ★牛 乳	★じゃがいもとわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★開拓丼	ほっけ 豚肉 ねぎ じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆
7	月	★ごはん ★牛 乳	★里芋の味噌汁 星のハンバーグ 小松菜の煮びたし 型抜きチーズ	豚肉 油揚げ ねぎ 人参 たもぎ茸 小松菜 里芋 チーズ
8	火	★バターパン ★牛 乳	★コンソメスープ とうきびグラタン ★ブロッコリーのソテー	ウインナー キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ 人参
10	木	★牛 乳	★カレーうどん ほたてクリームコロッケ ★いんげんのおかか炒め	豚肉 ほたて 玉ねぎ 人参 たもぎ茸 さやいんげん
11	金	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とねぎの味噌汁 きんぴら肉団子（2個） ★豚肉とこんにゃくの生姜煮	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん
14	月	★ごはん ★牛 乳	★茎わかめのスープ 小籠包（2個） ★チンジャオロース	豆腐 豚肉 ねぎ 切干し大根 筍 人参 ピーマン
15	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★マカロニシチュー チキンピカタ ★イタリアンポークソテー	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ トマト アスパラガス
17	木	★牛 乳	★五目にゆうめん ★こんにゃくの炒め物 ソファールプレーン	鶏肉 人参 ねぎ 椎茸 さやいんげん
18	金	★ごはん ★牛 乳	★すき焼き風煮 さばの塩焼き ★ひじきの炒め煮	さば 豚肉 豆腐 玉ねぎ 白菜 さやいんげん
22	火	★クロパン ★牛 乳	★オニオンスープ ★ローストウインナー ★いんげんのガーリックソテー	ウインナー 鶏肉 玉ねぎ コーン さやいんげん
24	木	★牛 乳	★けんちんうどん 信田巻き ★小松菜と厚揚げのおかか炒め	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 小松菜
25	金	★ごはん ★牛 乳	★夏野菜カレー ★枝豆とエリンギのソテー ぶどうヨーグルト	鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 枝豆 ヨーグルト

《7月平均栄養価 エネルギー498kcal たんぱく質20.0g 脂質18.2g 炭水化物61.0g 食塩2.2g》

★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。

（ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など）

