

6月 幼稚園・保育園こんだて表



6月は牛乳月間です!



稚内市学校給食センター
令和 8年 5月発行

・19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
1	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもの味噌汁 焼きつくね 大根の煮物	わかめ 鶏肉 ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう じゃがいも
2	火	★コッペパン ★牛乳	★ミートボールのトマトシチュー プレーンオムレツ ★コーンとアスパラのソテー	鶏肉 卵 ツナ グリンピース アスパラガス コーン じゃがいも
4	木	★牛乳	★かしわにゆうめん きんとんパイ ★厚揚げのさっぱり煮	鶏肉 厚揚げ ベーコン ぶなしめじ ごぼう さやいんげん
5	金	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 さばの生姜煮 にんじんしりしり	高野豆腐 さば 卵 小松菜 えのき茸 人参
8	月	★ごはん ★牛乳	中華スープ コーン焼売(2個) ★麻婆春雨	わかめ 豚肉 筍 ぶなしめじ 椎茸 春雨
9	火	★クロパン ★牛乳	★ジュリアンスープ 野菜グラタン ★ほうれん草のソテー	ベーコン 鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草
11	木	★牛乳	けんちんうどん ひじきの炒め物 ソファールストロベリー	ひじき 油揚げ 大根 ごぼう 椎茸 さやいんげん ヨーグルト
12	金	★ごはん ★牛乳	★韓国風スープ チヂミ ★プルコギ	豚肉 白菜 たもぎ茸 ピーマン 春雨
15	月	★ごはん ★牛乳	★芋煮 ★ほっけのみりん焼き ★白菜のおかか炒め	豚肉 ほっけ 糸こんにゃく 舞茸 白菜 小松菜 里芋
16	火	★バターパン ★牛乳	★コーンクリームスープ チキンナゲット(2個) ★イタリアンポークソテー	鶏肉 豚肉 コーン 玉ねぎ ピーマン アスパラガス
18	木	★牛乳	★味噌ラーメン ★切干し大根の炒めナムル ソファール元気	鶏肉 わかめ 人参 もやし 白菜 切干し大根 ヨーグルト
19	金	★ごはん ★牛乳	★ふぎと油揚げの味噌汁 豆腐の肉みそあん包み ★スタミナ丼	豆腐 油揚げ 豚肉 ふぎ 白菜 玉ねぎ ほうれん草
22	月	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ 焼きぎょうざ(2個) ★鶏肉の中華炒め	茎わかめ 鶏肉 えのき茸 人参 コーン 筍
23	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★コンソメスープ ベーコンエッグ ★アスパラとしめじのソテー	豚肉 卵 きゃべつ コーン アスパラガス ぶなしめじ
25	木	★牛乳	★五目にゆうめん 豚肉のコロッケ 小松菜とツナの炒め物	鶏肉 わかめ ツナ 人参 ねぎ 椎茸 小松菜
26	金	★ごはん ★牛乳	★ポークカレー ブロッコリーのソテー なめらかプリン	豚肉 りんご ブロッコリー ぶなしめじ プリン
29	月	★ごはん ★牛乳	★里芋の味噌汁 まぐろカツ ★ほうれん草としめじの煮びたし のりの佃煮	まぐろ ひじき のり ねぎ 人参 ほうれん草 ぶなしめじ
30	火	★コッペパン ★牛乳	★ホワイトシチュー ハンバーグ ★コーンソテー	鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ コーン さやいんげん じゃがいも

《6月平均栄養価 エネルギー506kcal たんぱく質19.1g 脂質18.3g 炭水化物63.8g 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・人参・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 など)