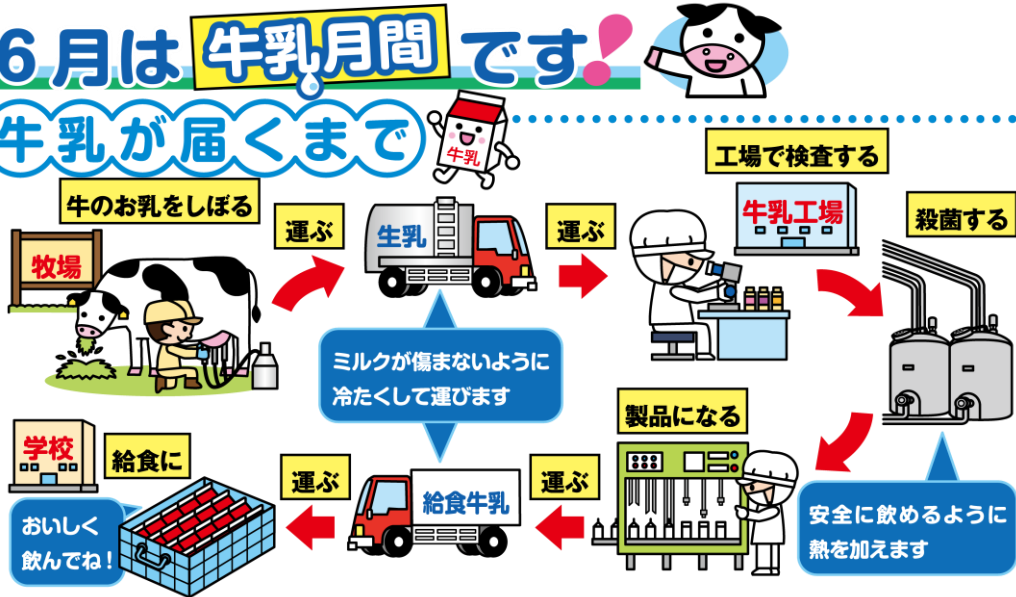


給食センターだより 6月

稚内市学校給食センター 令和 8年 5月発行 (中学校向け)

6月は牛乳月間です!

牛乳が届くまで



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

(企画・監修：一般社団法人 Jミルク)

・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。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・ほうれん草・アスパラガス・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
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	牛乳 わかめ 鶏肉 がんもどき	ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう	ごはん 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	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	グリンピース アスパラガス コーン	コッペパン じゃがいも 油
3	水	★ごはん ★牛乳	★茎わかめのスープ にらまんじゅう(2個) ★チンジャオロース	牛乳 豆腐 茎わかめ 豚肉	切干し大根 筍 ピーマン	ごはん 油
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	牛乳 鶏肉 厚揚げ ベーコン	ぶなしめじ ごぼう 人参 さやいんげん	冷麦 さつまいも ごま油
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	牛乳 高野豆腐 さば 卵	小松菜 えのき茸 人参	ごはん 油
8	月	★ごはん ★牛乳	中華スープ コーン焼売(3個) ★麻婆春雨	牛乳 わかめ 豚肉	筍 ぶなしめじ 椎茸	ごはん ごま油 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	牛乳 ベーコン 鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草	クロパン オリーブ油

10	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐とわかめの味噌汁 照り焼きチキン ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	ねぎ 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 油
11	木	★牛乳	★けんちんうどん ひじきの炒め物 ソールストロベリー	牛乳 ひじき 油揚げ ヨーグルト	大根 ごぼう 椎茸 さやいんげん	うどん 油
12	金	★ごはん ★牛乳	★韓国風スープ チヂミ ★プルコギ	牛乳 豚肉	白菜 たもぎ茸 ピーマン	ごはん 春雨 ごま油
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	牛乳 豚肉 ほっけ	糸こんにゃく 舞茸 白菜 小松菜	ごはん 里芋 油
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(3個) ★イタリアンポークソテー	牛乳 鶏肉 豚肉	コーン 玉ねぎ ピーマン アスパラガス	バターパン バター 油
17	水	★ごはん ★牛乳	すまし汁 たれ入り肉団子(2個) ★鶏ごぼうきんぴら	牛乳 鶏肉	小松菜 ねぎ 人参 ごぼう 枝豆	ごはん 油
18	木	★牛乳	★味噌ラーメン たこ焼き(3個) 切干し大根の炒めナムル	牛乳 鶏肉 たこ わかめ	人参 もやし 白菜 切干し大根	ラーメン 油 ごま油
19	金	★ごはん ★牛乳	★ふきと油揚げの味噌汁 豆腐の肉みそあん包み ★スタミナ丼	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉	ふき 白菜 玉ねぎ ほうれん草	ごはん ごま油
22	月	★ごはん ★牛乳	シャンタンスープ 焼きぎょうざ(3個) ★鶏肉の中華炒め	牛乳 茎わかめ 鶏肉	えのき茸 人参 コーン 筍	ごはん ごま 油
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(2個) ★アスパラとしめじのソテー	牛乳 ベーコン ウインナー 卵	きゃべつ コーン アスパラガス ぶなしめじ	ソフトフランス オリーブ油
24	水	★ごはん ★牛乳	★呉汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★豚肉とこんにゃくの生姜煮	牛乳 大豆 油揚げ 姫ほっけ	大根 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 油
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	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	人参 ねぎ 椎茸 小松菜	冷麦 油
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	牛乳 豚肉 プリン	りんご ブロッコリー ぶなしめじ	ごはん じゃがいも 油
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	牛乳 まぐろ ひじき のり	ねぎ 人参 ほうれん草 ぶなしめじ	ごはん 里芋 油
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	牛乳 鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ コーン さやいんげん	コッペパン じゃがいも 油

6月平均栄養価 エネルギー705キロカロリー たん白質 26.8g 脂質 23.2g 炭水化物 93.5g 食塩 3.2g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆