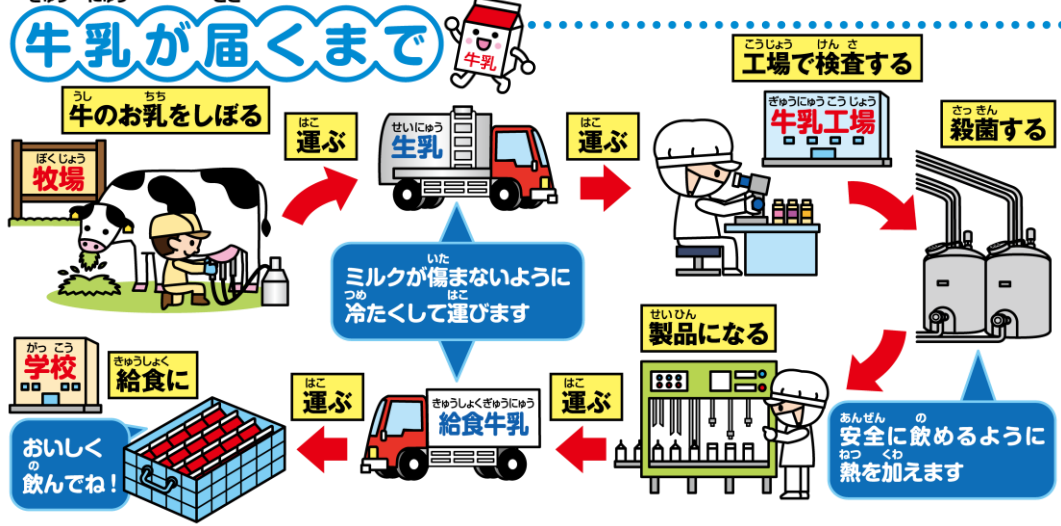


給食センターだより 6月

稚内市学校給食センター 令和 8年 5月発行 (小学校向け)

6月は牛乳月間です!



◎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)スタミナどんは、ごはんのうえにくぐをのせてたべましょう。

★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・ほうれんそう・アスパラガス・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ち ぶく・ほね 血・肉・骨を つくる あかのなかま	からだのちょうし 調子を ととのえる みどりのなかま	ねつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
1	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいものみそしる やきつくね だいこんのもの	牛乳 わかめ とりにく がんもどき	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん 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 とりにく たまご ツナ	グリーンピース アスパラガス コーン	コッペパン じゃがいも あぶら
3	水	★ごはん ★牛乳	くきわかめのスープ にらまんじゅう よくかんで たべよう!	牛乳 とうふ くきわかめ ぶたにく	きりぼしだいこん たけのこ ピーマン	ごはん あぶら
4	木	★牛乳	★かしわにゆうめん きんとんパイ ★あつあげのさっぱり	牛乳 とりにく あつあげ ベーコン	ぶなしめじ ごぼう にんじん さやいんげん	ひやむぎ さつまいも ごまあぶら
5	金	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる さばのしょうがに にんじんしりしり	牛乳 こうやどうふ さば たまご	こまつな えのきたけ にんじん	ごはん あぶら
8	月	★ごはん ★牛乳	ちゅうかスープ コーンしゅうまい(2こ) ★マーボーはるさめ	牛乳 わかめ ぶたにく	たけのこ ぶなしめじ しいたけ	ごはん はるさめ ごまあぶら

9 🍴	火	★クロパン ★牛乳	★ジュリアンスープ やさいグラタン ★ほうれんそうのソテー	牛乳 ベーコン とりにく	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう	クロパン オリーブあぶら
10	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとわかめのみそしる てりやきチキン ★じゃがいものそぼろに	牛乳 とうふ わかめ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
11	木	★牛乳	★けんちんうどん ひじきのいためもの ソールストロベリー	牛乳 ひじき あぶらあげ ヨーグルト	だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	うどん あぶら
12	金	★ごはん ★牛乳	★かんこくふうスープ チヂミ ★ブルコギ	牛乳 ぶたにく	はくさい たもぎたけ ピーマン	ごはん はるさめ ごまあぶら
15	月	★ごはん ★牛乳	★いもに ★ほっけのみりんやき はくさいのおかかいため	牛乳 ぶたにく ほっけ	いとこんにやく まいたけ はくさい こまつな	ごはん さといも あぶら
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こ) ★イタリアンポークソテー	牛乳 とりにく ぶたにく	コーン たまねぎ ピーマン アスパラガス	バターパン バター あぶら
17	水	★ごはん ★牛乳	すましじる たれいりにくだんご(2こ) ★とりごぼろきんぴら	牛乳 とりにく	こまつな ねぎ にんじん ごぼう えだまめ	ごはん あぶら
18	木	★牛乳	★みそラーメン たこやき(2こ) きりぼしだいこんのいためナムル	牛乳 とりにく たこ わかめ	にんじん もやし はくさい きりぼしだいこん	ラーメン あぶら ごまあぶら
19 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★ふきとあぶらあげのみそしる とうふのにくみそあんつつみ ★スタミナどん	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく	ふき はくさい たまねぎ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら
22	月	★ごはん ★牛乳	シャンタンスープ やきぎょうざ(2こ) ★とりにくのちゅうかいため	牛乳 くきわかめ とりにく	えのきたけ にんじん コーン たけのこ	ごはん ごま あぶら
23 🍴	火	★ <small>そらやのしおいり ソフトフランス</small> ★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	牛乳 ベーコン ウインナー たまご	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 オリーブあぶら
24	水	★ごはん ★牛乳	★ごじる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★ぶたにくとこんにやくのしょうがに	牛乳 だいず あぶらあげ ひめほっけ	だいこん いとこんにやく さやいんげん	ごはん あぶら
25	木	★牛乳	★ごもくにゆうめん ぶたにくのコロッケ こまつなとツナのいためもの	牛乳 とりにく わかめ ツナ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな	ひやむぎ あぶら
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 ぶたにく 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 あぶら
29	月	★ごはん ★牛乳	★さといものみそしる まぐろカツ ★ほうれんそうとしめじのにびたし のりのつくだに	牛乳 まぐろ ひじき のり	ねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ	ごはん さといも あぶら
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 とりにく	ブロッコリー たまねぎ コーン さやいんげん	コッペパン じゃがいも あぶら

6月平均栄養価 エネルギー577キロカロリー たん白質 22.3g 脂質 19.7g 炭水化物 74.6g 食塩 2.5g

◆ 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。 ◆