

9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 8年 8月発行



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



- ・11日（金）開拓丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・28日（月）ビビンバは、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	★クロパン ★牛乳	★マカロニシチュー ★ローストウインナー ★ほうれん草のソテー	鶏肉 ウインナー 玉ねぎ ほうれん草 コーン マカロニ
3	木	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳	★ジュリアンスープ ほたてクリームコロッケ ★アスパラのケチャップソテー	ベーコン ほたて 鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ アスパラガス
4	金	★ごはん ★牛乳	★ポークハヤシライス ★小松菜とツナのソテー ぶどうゼリー	豚肉 ツナ マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 コーン
7	月	★ごはん ★牛乳	★さつま汁 ★鮭の塩焼き ★ごぼうとなすの甘酢炒め いそわかめふりかけ	豚肉 鮭 わかめ 糸こんにゃく ごぼう なす 玉ねぎ さつまいも
8	火	★バターパン ★牛乳	★オニオンスープ チキンナゲット（2個） ★ポテトミートソース	鶏肉 豚肉 玉ねぎ コーン さやいんげん 人参 じゃがいも
10	木	★コッペパン ★牛乳	★ミートボールのシチュー 焼きつくね ★青菜のソテー	鶏肉 ブロッコリー コーン 人参 小松菜 じゃがいも
11	金	★ごはん ★牛乳	★ごぼう汁 信田巻き ★開拓丼	豆腐 鶏肉 豚肉 ひじき ごぼう ねぎ 玉ねぎ コーン 枝豆
14	月	★ごはん ★牛乳	春雨スープ 鶏の唐揚げ（2個） ★チンジャオロース	わかめ 鶏肉 豚肉 椎茸 ねぎ 切干し大根 ピーマン
15	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳	★コーンポタージュ ★うの花コロッケ ★イタリアンチキンソテー	ベーコン おから 鶏肉 玉ねぎ コーン さやいんげん 人参
17	木	★クロパン ★牛乳	★かぶのボトフ ハンバーグ しめじのソテー	鶏肉 人参 かぶ ブロッコリー ぶなしめじ じゃがいも
18	金	★ごはん ★牛乳	★舞茸の味噌汁 まぐろカツ ★肉じゃが	油揚げ まぐろ 豚肉 舞茸 玉ねぎ 糸こんにゃく
24	木	★バターパン ★牛乳	★ミネストローネ 白身魚フライ ★チキンソテー	ベーコン ホキ 鶏肉 人参 コーン さやいんげん ぶなしめじ
25	金	★ごはん ★牛乳	★秋野菜カレー ★ブロッコリーのソテー 十五夜デザート	鶏肉 かぼちゃ 大根 ブロッコリー
28	月	★ごはん ★牛乳	ワンタンスープ チヂミ ★ビビンバ	豚肉 小松菜 もやし ほうれん草 ワンタン
29	火	★コッペパン ★牛乳	★ポテトコンソメ かぼちゃグラタン ★えびのガーリックソテー	ベーコン えび 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 じゃがいも

《9月平均栄養価 エネルギー518kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.8g 炭水化物 62.1g 食塩 2.0g》

★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。
（コーン・ほうれん草・じゃがいも・豚肉・鮭・味噌・牛乳 など）