11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　１０月発行



実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう

街中の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11 月 23 日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



・　６日（金）三色そぼろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
・１６日（月）宗谷黒牛のビビンバは、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
2	月	★ごはん ★牛　乳	★すまし汁 いわしの生姜煮　肉団子の甘酢炒め	魚そうめん　いわし　鶏肉　筍 人参　ぶなしめじ　さつまいも
5	木	★牛　乳	★塩野菜ラーメン　プチ肉まん ★ブロッコリーの中華炒め　型抜きチーズ	豚肉　きゃべつ　もやし　人参 筍　ブロッコリー　コーン　チーズ
6 🥄	金	★ごはん ★牛　乳	★きゃべつの味噌汁 ★鮭の塩焼き　★三色そぼろ丼	高野豆腐　鮭　卵　きゃべつ 人参　グリンピース
9	月	★ごはん ★牛　乳	★芋煮 鶏肉のごま照り焼き　★小松菜の煮びたし	豚肉　鶏肉　油揚げ　玉ねぎ 糸こんにゃく　小松菜　里芋
10 🥄	火	★クロパン ★牛　乳	★コンソメスープ　チキンナゲット（２個） ★コーンソテー　ソフールプレーン	ウインナー　鶏肉　きゃべつ 小松菜　ぶなしめじ　エリンギ
12	木	★牛　乳	★五目うどん　竹輪の磯辺揚げ ★ほうれん草の炒め物　ミルメークココア	鶏肉　わかめ　竹輪　ツナ　ねぎ 人参　ごぼう　ほうれん草
13	金	★ごはん ★牛　乳	★中華春雨スープ 焼き餃子（２個）　★麻婆豆腐	豚肉　豆腐　鶏肉　白菜　コーン 椎茸　筍　春雨
16 🥄	月	★ごはん ★牛　乳	わかめスープ チヂミ　★宗谷黒牛のビビンバ	わかめ　宗谷黒牛　ねぎ　えのき茸 ほうれん草　もやし　人参
17 🥄	火	★バターパン ★牛　乳	★根菜のポトフ　豚肉のコロッケ ★いんげんとしめじのソテー　なめらかプリン	鶏肉　豚肉　大根　蓮根 さやいんげん　ぶなしめじ
19	木	★牛　乳	★豚ねぎにゅうめん ★大豆の煮物　ソフール元気	豚肉　大豆　竹輪　玉ねぎ　ごぼう 人参　ねぎ　さやいんげん
20	金	★わかめごはん ★牛　乳	★じゃがいもの味噌汁 信田巻き　★切干し大根の炒め煮	わかめ　鶏肉　ひじき　ほうれん草 枝豆　切干し大根　じゃがいも
24 🥄	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　★えびのソテー	鶏肉　えび　ぶなしめじ グリンピース　コーン　マカロニ
26	木	★牛　乳	★チャーメン きんとんパイ　★小松菜と厚揚げのおかか炒め	豚肉　ほたて　厚揚げ　白菜 もやし　筍　小松菜　さつまいも
27 🥄	金	★ごはん ★牛　乳	★大豆とひき肉のカレー ★エリンギとコーンのソテー　はちみつレモンゼリー	豚肉　大豆　グリンピース エリンギ　コーン　ほうれん草
30	月	★ごはん ★牛　乳	★ちゃんこ鍋 さばの塩焼き　★高野豆腐の煮物	鶏肉　豚肉　さば　高野豆腐 糸こんにゃく　白菜　えのき茸

《１１月平均栄養価　エネルギー549ｋｃａｌ　たんぱく質 21.9ｇ　脂質 19.3ｇ　炭水化物 69.3ｇ　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。
（じゃがいも・人参・コーン・ごぼう・ほうれん草・豚肉・鮭・味噌・牛乳 など）