

5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 6年 4月発行



・24日(金) 三色そばろ丼は、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
2	木	★牛乳	★カレーうどん ★白花豆コロッケ こんにゃくのおかか炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 舞茸 たもぎ茸 ほうれん草
7	火	★クロパン ★牛乳	★きゃべつのスープ 野菜もっチーズフライ ★ポークチャップ	豚肉 きゃべつ コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム
9	木	★牛乳	★コーンラーメン プチ肉まん ★豚肉とアスパラの味噌炒め	なると巻き 豚肉 大根葉 アスパラ もやし 人参
10	金	★わかめごはん ★牛乳	★豚汁 はんぺんフライ ★筍のきんぴら	豚肉 大根 ねぎ 人参 筍 さやいんげん
13	月	★ごはん ★牛乳	春雨のスープ にらまんじゅう ★きゃべつの甜麺醬炒め	鶏肉 ねぎ きゃべつ 人参 春雨
14	火	★コッパン ★牛乳	★ミートボールシチュー ★プレーンオムレツ ★きのこベーコンのソテー	大豆 玉ねぎ 人参 コーン ぶなしめじ グリンピース
16	木	★牛乳	★わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ ふきの炒め煮	鶏肉 高野豆腐 人参 ねぎ ふき
17	金	★ごはん ★牛乳	★大豆とひき肉のカレー ブロッコリーのガーリックソテー はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 ツナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
20	月	★ごはん ★牛乳	★鶏の水炊き かつおカツ 切干大根の炒め煮	鶏肉 豆腐 焼き竹輪 白菜 切干大根 枝豆 ぶなしめじ
21	火	★牛乳	★ポテトコンソメ 豆腐ハンバーグ ★鶏肉のケチャップ炒め	ベーコン 鶏肉 人参 玉ねぎ エリンギ さやいんげん
23	木	★牛乳	★とりめん 大根のきんぴら ソファール元気ヨーグルト	鶏肉 さつま揚げ 人参 ごぼう ねぎ 大根
24	金	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ 春巻き ★三色そばろ丼	豚肉 大豆 卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 筍
27	月	★ごはん ★牛乳	★鶏ごぼう汁 さばの生姜煮 ひじきと大豆の煮物	鶏肉 焼き竹輪 ひじき 大豆 ごぼう 人参 えのき茸
28	火	★コッパン ★牛乳	★マカロニ入りクリームスープ チキンカツ ★人参のソテー	ベーコン 鶏肉 ぶなしめじ 人参 玉ねぎ さやいんげん
30	木	★牛乳	★醤油ラーメン 揚げぎょうざ(2個) ほうれん草の炒めナムル	豚肉 もやし ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根
31	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつの味噌汁 焼きつくね ★和風チャプチェ	高野豆腐 鶏肉 豚肉 きゃべつ 人参 チンゲン菜

《5月平均栄養価 エネルギー516kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.1g 炭水化物 63.7g 食塩 2.3g》

★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。
(ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など)

