

11月 幼稚園・保育園こんだて表



稚内市学校給食センター

2019年 11月発行

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	金	★ごはん ★牛乳 ★豆腐と油揚げの味噌汁 手羽元の柔らかか煮 五目切干し大根	豆腐 油揚げ 鶏肉 竹輪 切干し大根 ねぎ 人参 枝豆
5	火	★コッペパン ★牛乳 ★北海道コーンスープ ハンバーグ ★ポテトツナサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ じゃがいも コーン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
7	木	★牛乳 ★塩ラーメン チンゲン菜のおかかサラダ プリン	豚肉 チーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 チンゲン菜
8	金	★ごはん ★牛乳 ★根菜と大豆のカレー プレーンオムレツ フルーツポンチ	鶏肉 大豆 鶏卵 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん
11	月	★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ 揚げぎょうざ(2個) ★チンジャオロース	わかめ 豚肉 コーン ねぎ 人参 筍 ピーマン ごま
12	火	★コッペパン ★牛乳 ★ジュリアンスープ ★ローストウインナー ★じゃがいものミートソース煮	ウインナー 豚ひき肉 じゃがいも キャベツ 人参 玉ねぎ
14	木	★牛乳 ★あんかけにゅうめん かにかまのマヨネーズサラダ ソファールストロベリー	油揚げ 豚肉 かに風味かまぼこ ほうれん草 大根 枝豆 人参
15	金	★ごはん ★牛乳 ★石狩鍋 つくね串(2本) ★きざみ昆布の煮付け	鮭 豆腐 昆布 竹輪 玉ねぎ キャベツ しめじ 切干し大根
18	月	★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 いわしの生姜煮 ★みそかやき	油揚げ いわし 鶏卵 大根 人参 ごぼう ねぎ 干ししいたけ
19	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳 ★宗谷黒牛のビーフシチュー ほうれん草グラタン ブロッコリーと人参のマリネ	宗谷黒牛 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー
21	木	★牛乳 ★醤油ラーメン ★豚肉と春雨のオイスター炒め はちみつレモンゼリー	わかめ 豚肉 春雨 もやし 人参 ねぎ 筍 ピーマン
22	金	★ごはん ★牛乳 ★八杯汁(はちはいじる) はんぺんチーズフライ ★煮みそ	豆腐 はんぺん チーズ 豚肉 里いも 小松菜 大根 人参 ねぎ
25	月	★ごはん ★牛乳 ★沢煮椀(さわにわん) ★さばの味噌煮 ★もやしのおひたし	豚肉 さば 筍 ごぼう 人参 もやし ほうれん草
26	火	★コッペパン ★牛乳 ★ポトフ かにクリームコロッケ ★海藻サラダ	ウインナー かに ひじき わかめ じゃがいも キャベツ 枝豆 大根
28	木	★牛乳 ★打ちこみうどん きゅうりの浅漬け みかんのタルト	豚肉 油揚げ 大根 人参 ごぼう ねぎ きゅうり 白菜
29	金	★ごはん ★牛乳 ★とり野菜鍋 ★厚揚げと青菜の炒め物 りんご	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉 キャベツ たもぎ草 チンゲン菜 りんご

《11月平均栄養価 エネルギー 546kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.3g 炭水化物 69.4g 食塩 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。

(豚肉・宗谷黒牛・鮭・じゃがいも・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ごぼう・味噌・宗谷の塩 など)