

# 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 7年 4月発行



・26日(月)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
1	木	★牛乳	★山菜うどん ★野菜うの花もちもちフライ ブロッコリーの炒め物	鶏肉 ぶき 筍 舞茸 ブロッコリー 人参
2	金	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎと油揚げの味噌汁 つくね串(2本) ★鶏肉じゃが	鶏肉 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも 人参 糸こんにゃく
8	木	★牛乳	★広東麺 小松菜の炒めナムル 子どもの日デザート	鶏肉 いか 人参 もやし 小松菜 切干大根
9	金	★ごはん ★牛乳	★鶏すき煮 さばの味噌煮 ★きんぴらごぼう	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 えのき茸 ごぼう さやいんげん
12	月	★ごはん ★牛乳	★中華スープ 小籠包(2個) ★ピーマンの細切り炒め	鶏肉 筍 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ
13	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★マカロニのクリームスープ 野菜グラタン ★エリンギとベーコンのソテー	ベーコン 人参 玉ねぎ エリンギ ほうれん草
15	木	★牛乳	★かしわにゅうめん 切干し大根の炒め煮 ソフルプレーン	鶏肉 人参 焼き竹輪 ほうれん草 椎茸 切干し大根 ひじき 枝豆
16	金	★ごはん ★牛乳	★かぶの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★じゃがいもと豚肉の含め煮	豚肉 かぶ 人参 じゃがいも さやいんげん
19	月	★ごはん ★牛乳	★大根とわかめの味噌汁 ハンバーグ にんじんしりしり	卵 大根 えのき茸 ツナ 人参
20	火	★クロパン ★牛乳	★ミネストローネ はんぺんチーズフライ ブロッコリーのソテー	鶏肉 ベーコン 大豆 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ
22	木	★牛乳	★味噌ラーメン たこ焼き(2個) ブロッコリーの中華炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ブロッコリー
23	金	★ごはん ★牛乳	★わかめのスープ 鶏の唐揚げ(2個) ★和風麻婆豆腐	鶏肉 玉ねぎ えのき茸 人参 筍 ねぎ
26	月	★ごはん ★牛乳	すまし汁 さばの塩焼き ★三色そばろ丼	鶏肉 卵 筍 人参 ねぎ 枝豆
27	火	★コッペパン ★牛乳	★ジュリアンスープ カレーロール ★いんげんとコーンのソテー	ベーコン キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん コーン
29	木	★牛乳	★肉うどん 竹輪の磯辺揚げ ★筍の土佐炒め	豚肉 ねぎ しめじ えのき茸 筍 人参 さやいんげん
30	金	★ごはん ★牛乳	★大豆とひき肉のカレー ★ほうれん草のソテー りんごゼリー	鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ

《5月平均栄養価 エネルギー518kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.6g 炭水化物 64.6g 食塩 3.0g》

★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・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 など)

