

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 7年 8月発行



食の備えを見直しましょう……………



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

・26日（金）ねぎ塩豚丼は、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	月	★ごはん ★牛 乳	★高野豆腐とねぎの味噌汁 はんぺんチーズフライ ★鶏肉じゃが	わかめ 高野豆腐 チーズ 鶏肉 白滝 玉ねぎ 人参 じゃがいも
2	火	★コッペパン ★牛 乳	ワンタンスープ ★ローストウィンナー きゃべつとツナのソテー	鶏肉 豚肉 ツナ 人参 小松菜 きゃべつ ワンタン
4	木	★牛 乳	★豚ねぎそうめん 筍のきんぴら りんごゼリー	豚肉 玉ねぎ ごぼう 筍 糸こんにゃく ごま
5	金	★ごはん ★牛 乳	★小松菜と油揚げの味噌汁 コーン焼売（2個） ★和風麻婆豆腐	油揚げ 豆腐 小松菜 コーン ねぎ 筍
8	月	★ごはん ★牛 乳	★いも団子汁 ★ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮	ほっけ 鶏肉 えのき茸 ほうれん草 グリンピース
9	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★肉団子のスープ オニオンリング（2個） ★ズッキーニのトマト煮	鶏肉 大豆 ほうれん草 ズッキーニ マッシュルーム
11	木	★牛 乳	★醤油ラーメン プチ肉まん ★枝豆とじゃがいものソテー	豚肉 茎わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 枝豆 コーン じゃがいも
12	金	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ★もやしと豚肉の塩炒め	豆腐 わかめ 豚肉 ねぎ 人参 もやし ごま
16	火	★バターパン ★牛 乳	★キャロットポタージュ なすとトマトのグラタン 鶏肉ときのこのソテー ミルメークココア	豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン なす トマト ぶなしめじ ブロッコリー
18	木	★牛 乳	わかめうどん きんとんパイ ★きんぴらごぼう	わかめ 鶏肉 油揚げ 人参 ねぎ ごぼう 白滝 さやいんげん
19	金	★ごはん ★牛 乳	★ミートボールカレー ★コーンソテー ソファール元気	鶏肉 大豆 ヨーグルト 玉ねぎ コーン 枝豆 人参 じゃがいも
22	月	★ごはん ★牛 乳	すまし汁 いわしのみぞれ煮 ★里芋のそぼろあんかけ	茎わかめ いわし 人参 ねぎ 枝豆 里芋
25	木	★牛 乳	★ちゃんぽん風ラーメン てっちゃんぎょうざ（2個） ★炒めナムル	なると巻き 豚肉 きゃべつ 椎茸 もやし さやいんげん ごま
26	金	★ごはん ★牛 乳	★なめこの味噌汁 厚焼き卵 ★ねぎ塩豚丼	豆腐 卵 豚肉 なめこ ねぎ もやし えのき茸 ごま
29	月	★ごはん ★牛 乳	★豚汁 あみ焼きハンバーグ ブロッコリーのにんにく炒め	豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ 大根 人参 ねぎ ブロッコリー
30	火	★クロパン ★牛 乳	★かぼちゃのポタージュ 肉だんご（2個） ★青菜のソテー	鶏肉 豚肉 かぼちゃ ブロッコリー チンゲンサイ

《9月平均栄養価 エネルギー531kcal たんぱく質20.0g 脂質19.5g 炭水化物65.9g 食塩2.1g》

★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・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・ほっけ・味噌・牛乳 など）