１０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　９月発行

秋を楽しむお月見の行事

１０月６日はお月見献立です

昔から、秋は１年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。

・１７日（金）肉そぼろは、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	★しっぽくうどん　ポテトビーフコロッケ ★ごぼうのおかか炒め　１日分の鉄分ヨーグルト	鶏肉　厚揚げ　大根　人参 ごぼう　さやいんげん
３ 🥄	金	★ごはん ★牛　乳	★中華スープ　えびしゅうまい（２個） ★麻婆豆腐	豆腐　鶏肉　えのき茸　コーン 椎茸　人参　筍
６	月	★ごはん ★牛　乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 うさぎ型ハンバーグ　★豚肉と里芋の煮物	豚肉　油揚げ　玉ねぎ　里芋 人参　枝豆
７ 🥄	火	★コッペパン ★牛　乳	★ジュリアンスープ　チキンカツ ★ガーリックポテトソテー	ベーコン　鶏肉　きゃべつ　玉ねぎ 人参　さやいんげん　じゃがいも
９	木	★牛　乳	★チャーメン　チヂミ ★きのことコーンの炒め物	豚肉　帆立　えび　白菜 もやし　人参　ねぎ　筍　エリンギ
１０	金	★ごはん ★牛　乳	★味噌けんちん汁 焼きつくね　★にんじんしりしり	油揚げ　鶏肉　卵　大根 人参　ごぼう
１４ 🥄	火	★バターパン ★牛　乳	★ポークシチュー　とうきびグラタン ★えびのソテー	豚肉　玉ねぎ　人参　さやいんげん ぶなしめじ　じゃがいも
１６	木	★牛　乳	★かしわにゅうめん ★厚揚げと青菜の炒め物　ソフール元気	鶏肉　厚揚げ　人参　ねぎ 椎茸　小松菜
１７	金	★ごはん ★牛　乳	★じゃがいもとわかめの味噌汁 さばの塩焼き　★肉そぼろ	さば　鶏肉　おから ねぎ　人参 玉ねぎ　枝豆　じゃがいも
２０	月	★ごはん ★牛　乳	★大根と油揚げの味噌汁　照り焼きチキン ★豚肉とじゃがいもの含め煮	油揚げ　鶏肉　豚肉 人参　大根 玉ねぎ　グリンピース　じゃがいも
２１ 🥄	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛　乳	★かぶのポトフ　カレーロール ★いんげんとコーンのソテー	鶏肉　豚肉　ベーコン　玉ねぎ 人参　かぶ　コーン　さやいんげん
２３	木	★牛　乳	★茎わかめラーメン 中華ちまき（２個）　★小松菜の中華炒め	豚肉　油揚げ　もやし ねぎ　小松菜　人参　筍
２４	金	★ごはん ★牛　乳	★鶏の水炊き　かつおカツ ★ごぼうと竹輪の甘辛炒め	鶏肉　豆腐　竹輪　白菜　ねぎ ごぼう　人参　さやいんげん
２７	月	★ごはん ★牛　乳	★青菜の味噌汁 ★ほっけのみりん焼き　★五目煮	高野豆腐　豚肉　小松菜　大根 えのき茸　人参　枝豆
２８ 🥄	火	★クロパン ★牛　乳	★しめじのチャウダー ★ローストウインナー　★ほうれん草のソテー	ウインナー　ベーコン　玉ねぎ 人参　ぶなしめじ　ほうれん草
３０	木	★牛　乳	★きのこうどん　焼き栗コロッケ ★五目きんぴら	豚肉　油揚げ　人参　ねぎ　椎茸 なめこ　舞茸　ごぼう
３１ 🥄	金	★ごはん ★牛　乳	★秋野菜カレー　★コーンソテー ハロウィン米粉のカップケーキ	鶏肉　かぼちゃ　玉ねぎ　人参 大根　コーン　枝豆　さつまいも

《１０月平均栄養価　エネルギー529ｋｃａｌ　たんぱく質 20.3ｇ　脂質 19.3ｇ　炭水化物 66.0ｇ　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。
（玉ねぎ・人参・大根・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 など）