

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8年9月発行



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

・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
1 🍴	木	★バターパン ★牛乳	★野菜スープ ハムカツ 大根のツナ炒め	鶏肉 豚肉 ツナ きゃべつ 玉ねぎ さやいんげん
2	金	★ごはん ★牛乳	★豆腐とわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★豚肉とごぼうの味噌炒め	豆腐 わかめ ほっけ 豚肉 ごぼう 糸こんにゃく 枝豆
5	月	★ごはん ★牛乳	★里芋の味噌汁 きんぴら肉団子（2個） ★大根と鶏肉の煮物	鶏肉 人参 ねぎ 大根 糸こんにゃく 里芋
6 🍴	火	★クロパン ★牛乳	★カレースープ ★ローストウインナー ★えびのソテー	鶏肉 ウインナー えび 玉ねぎ ブロッコリー コーン じゃがいも
8 🍴	木	★コッペパン ★牛乳	★ポトフ えびカツ ★ブロッコリーのソテー りんごゼリー	ウインナー えび 鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも
9	金	★ごはん ★牛乳	★実だくさん汁 厚焼き卵 ★じゃがいものそぼろ煮	卵 豚肉 たもぎ茸 舞茸 さやいんげん じゃがいも
13 🍴	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★さつまいものシチュー ベーコンエッグ ★人参のソテー チョコクリーム	鶏肉 ベーコン 卵 ぶなしめじ 玉ねぎ さやいんげん さつまいも
15 🍴	木	★クロパン ★牛乳	★肉団子ときのこのスープ 焼き栗コロケ ★小松菜と卵の炒め物	鶏肉 油揚げ 卵 なめこ 舞茸 小松菜 じゃがいも さつまいも
16 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 さばの塩焼き ★肉そぼろ	かに風味かまぼこ さば 豚肉 筍 ねぎ 玉ねぎ グリンピース
19	月	★ごはん ★牛乳	★豚汁 豆腐の肉味噌あん包み ★ひじきの煮物	豚肉 豆腐 ひじき 大根 糸こんにゃく 枝豆
20 🍴	火	★バターパン ★牛乳	★トマトスープ 野菜グラタン ★枝豆とじゃがいものソテー	ウインナー ブロッコリー トマト 枝豆 コーン じゃがいも
22 🍴	木	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★しめじのチャウダー あみ焼きハンバーグ ★いんげんとコーンのソテー	ベーコン 鶏肉 鮭 玉ねぎ ぶなしめじ じゃがいも
23	金	★ごはん ★牛乳	★中華スープ 小籠包（2個） ★チンジャオロース	わかめ 豚肉 ぶなしめじ ねぎ 切干し大根 ピーマン
26	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもの味噌汁 鶏の唐揚げ（2個） ★高野豆腐の含め煮	わかめ 鶏肉 高野豆腐 ねぎ 人参 枝豆 大根 じゃがいも
27 🍴	火	★コッペパン ★牛乳	★白花豆のポタージュ チキンカツ ★ナポリタン	白花豆 ベーコン コーン 人参 玉ねぎ スパゲティ バター
29 🍴	木	★バターパン ★牛乳	★コンソメスープ ★野菜うの花もちもちフライ ★ガーリックポテトソテー ソファールストロベリー	鶏肉 ベーコン 人参 ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ いちご
30 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★青菜のソテー パンプキンババロア	鶏肉 グリンピース コーン 小松菜 エリンギ じゃがいも

《10月平均栄養価 エネルギー511kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.9g 炭水化物 61.7g 食塩 1.9g》

★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。

（人参・コーン・じゃがいも・舞茸・なめこ・豚肉・ほっけ・味噌・牛乳 など）