令和05年度　　5月　こんだて

三股町立学校給食センター

曜日	主食	こんだて	血や肉をつくるもの【赤の食品】	力や熱になるもの【黄の食品】	体の調子を整えるもの【緑の食品】	調味料	熱量 kcal	蛋白質 g	その他
1	ごはん(皿) はし ※小1.2年生→スプーン			こめ		こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、酢、塩	小:611	小:23.6	お盆回収：勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		うおそうめんのすましじる(大)	うおそうめん、とうふ		えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう				
		セルフごもくずし(小)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、あおまめ				
月		かしわもち	あずき	じょうしんこ、さとう、みずあめ			中:716	中:27.2	
2	あおなごはん(小) はし			こめ、ぶどうとう	だいこんば	しょうゆ、みりん、塩、レモン汁	600	25.2	三股小停止、梶山小1～4・6年生停止、宮村小停止 お盆回収：三股西小
		ちくぜんに(大)	とり肉、さつまあげ	じゃがいも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、あおまめ、たけのこ				
		あつやきたまご(皿)	たまご	だいず油、なたね油、でんぷん、さとう					
火		もやしのレモンあえ(皿)			もやし		703	28.4	
8	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、麻婆豆腐の素、中華用スープストック、オイスターソース、酢	593	23.9	地産地消ウィーク（8日～12日）
		マーボーはるさめ(大)	ぶたひき肉	はるさめ、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ				
月		バンバンジー(皿)	とりささみ	さとう、ごま油、ごま	きゅうり、もやし		717	27.9	
9	ごはん(小) はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、酢	597	24.7	三股西小6年生停止
		ぶたにくのごまみそに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	さといも、サラダ油、さとう、ごま	こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん、にら				
火		マロニーのすのもの(皿)	ロースハム	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり		729	29.6	
10	ごはん(小) はし			こめ		チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、みりん、オイスターソース	591	27.6	
		とりつくねスープ(大)	ちゅうかふうつくね	はるさめ	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ				
水		チンジャオロース(皿)	ぶた肉	ごま油、さとう、でんぷん	たけのこ、にんじん、しょうが、ピーマン、カラーピーマン、にんにくのめ		705	31.7	
11	コッペパン(皿) スプーン			コッペパン		パンプキンポタージュ、チキンスープ、日向夏ドレッシング	597	23.2	
		かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、きだいず、あおだいず、てぼうまめ、きんときまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	むえんバター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ				
木		コーンサラダ(小)	ツナ		きゅうり、キャベツ、コーン		736	27.9	
12	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、塩、こしょう、しょうゆ	608	25.5	
		ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さといも	だいこん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが				
		あじフライ(皿)	あじ、だいずたんぱく	パンこ、こむぎこ、でん粉、ぶどうとう、あげ油					
金		やさいのごまあえ(皿)		ごま、さとう	もやし、ほうれんそう		732	30.0	
15	ごはん(皿) スプーン			こめ		こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、みりん	593	25.5	お盆回収：三股小、三股中
		しろみざかなだんごのすましじる(大)	しろみざかなだんご、あつあげ		だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう				
月		さんしょくそぼろどん(小)	ぶたひき肉、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	コーン、あおまめ		707	29.3	
16	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁	668	27.1	お盆回収：勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		こんさいじる(大)	とうふ	さといも	れんこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ				
火		とりにくとカシューナッツのあげに(皿)	とり肉	でんぷん、カシューナッツ、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		807	33.1	
17	むぎごはん(皿) スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース	624	21.8	お盆回収：三股西小
		ポークカレー(大)	ぶた肉、だいず	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご				
水		フルーツヨーグルト(小)	ヨーグルト	ナタデココ	パイン、もも、みかん		809	26.8	
18	げんりょうこくとうパン(小) はし			こくとうパン		にんにく、チキンスープ、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、酢、レモン汁、こしょう	584	27.6	宮村小停止、三股西小6年生停止
		ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、赤みそ	スパゲティ、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら				
木		だいこんサラダ(皿)	ツナ	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり		740	33.4	
19	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん、塩、おいしい和風ドレッシング	623	22.6	勝岡小1～4・6年生停止、梶山小停止、三股西小6年生停止
		だんごじる(大)	とり肉、みそ	しらたまもち、さつまいも	だいこん、ごぼう、こまつな、しいたけ				
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しょうが				
金		きゅうりとにんじんのそえもの(皿)			きゅうり、にんじん		747	26.4	
22	ゆかりごはん(小) はし			こめ、さとう	赤しそ	塩、梅酢、酒、にぼし、しょうゆ、みりん、酢	591	25.5	梶山小、宮村小停止
		にしめ(大)	とり肉、こんぶ、あつあげ、ちくわ	さといも、さとう	わりぼしだいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく				
月		カルシウムたっぷりサラダ(皿)	ちりめん、わかめ、ロースハム、チーズ	サラダ油、さとう、ごま	キャベツ		707	30.0	
23	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん	593	24.6	梶山小、宮村小停止
		じゃがいものみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ごぼう				
火		れんこんのきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま、サラダ油、さとう	にんじん、れんこん、こんにゃく、あおまめ		724	29.4	
24	ごはん(小) はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック	601	25.9	
		ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ、うずらのたまご	さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、あおまめ、しいたけ、しょうが				
水		アーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし		720	30.3	
25	ミルクパン(皿) スプーン			ミルクパン		にんにく、赤ワイン、チキンスープ、塩、しょうゆ、洋風スープストック、黒こしょう、クリーミーフレンチドレッシング	621	27.1	
		ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ	オリーブ油、じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマトピューレ、トマト				
		やさいのメンチカツ(小)	とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく	パンこ、こめこ、でんぷん、さとう、だいず油、あげ油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、しょうが				
木		ゆでブロッコリー(小)			ブロッコリー		805	34.3	
26	ごはん(小) はし			こめ		みりん、しょうゆ、酢	590	26.6	三股西小1～4年生停止
		だいずのいそに(大)	とり肉、あつあげ、だいず、さつまあげ、ひじき	じゃがいも、サラダ油、さとう	こんにゃく、にんじん、あおまめ				
金		ごぼうとハムのあえもの(皿)	ロースハム	さとう	ごぼう、きゅうり		707	30.7	
29	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、酒、しょうゆ、レモン汁	617	27.4	お盆回収：三股小、三股中
		だいこんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ				
月		かつおのかおりあげ(皿)	かつお	でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	たまねぎ、あおまめ、コーン		737	31.9	
30	ごはん(皿) スプーン			こめ		チキンスープ、しょうゆ、酒、中華用スープストック、にんにく、酒、トウバンジャン	606	25.7	お盆回収：勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		わかめスープ(大)	かまぼこ、あつあげ、わかめ		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ				
		ビビンバ(小)	ぶたひき肉、きんしたまご	さとう、ごま油、ごま	しょうが、ほうれんそう、もやし、しめじ				
火		レモンゼリー		さとう、水あめ	レモン		743	30.7	
31	ごはん(小) はし			こめ		コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、赤ワイン	588	22.2	お盆回収：三股西小
		コンソメスープ(大)	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー				
水		きのこソースハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく)	ハンバーグ(さとう、とんし、でんぷん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、にんにく、しょうが)、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム		713	26.5	

※牛乳は毎日つきます。　☆地産地消ウィークの予定食材(県内産)には下線を引いています。

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更するときがあります。　※献立表、食物アレルギー用献立表は三股町ホームページに掲載しています。