

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 木	コッペパン (皿) スプーン	ポークビーンズ(大)	ぶた肉、だいず、チーズ、なまクリーム	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセリ、トマト	赤ワイン、トマトケチャップ、 デミグラスソース、ウスター ソース、塩、こしょう、チキン スープ、しょうゆ、酢、レモン 汁	小:578	小:28.1	停止(三股小6 年、三股西小5 年)
		ひじきサラダ(小)	ひじき、ツナ	さとう	カリフラワー、きゅうり、コーン		中:717	中:33.9	
2 金	げんりょう わかめご はん(小) はし	ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	ちゃんぽんめん、サラダ油	たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、ねぎ	チキンスープ、豚骨スープ、 中華用スープストック、しょう ゆ、こしょう、塩、笑顔で ランチドレッシング香りご ま、昆布エキス	589	25.5	停止(三股小6 年、三股西小5 年)
		とりさきみとやさいのサラダ(皿)	とりさきみ		きゅうり、キャベツ、にんじん		722	30.5	
5 月	ごはん (小) はし	ちゅうかスープ(大)	ちゅうかふうつくね		にんじん、たまねぎ、しめじ、もやし、しいたけ、にら	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、酒、オイスター ソース、みりん	611	26.4	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		ぶたにくとあつあげのオイスターいため(皿)	ぶた肉、あつあげ	ごま油、さとう	しょうが、たけのこ、キャベツ、ピーマン、カラーピー マン		741	31.4	
6 火	ごはん (小) スプーン	もずくスープ(大)	かまぼこ、もずく、あつあげ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、み つば	にぼし、しょうゆ、酒、み りん	618	25.7	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		たかなそぼろどん(皿)	たまごそぼろ、ぶたひき肉	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ		735	29.8	
7 水	ごはん (小) はし	いりどり(大)	とり肉、あつあげ、さつまあげ	さといも、さとう、サラダ油	こんにやく、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、酢	607	26.3	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		チーズサラダ(皿)	わかめ、チーズ、ちりめん	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり		735	30.8	
8 木	げんりょう こめこパン (皿) スプーン	なすのミートスパゲティ(大)	ぶたひき肉、だいず	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、エリンギ、なす、ピーマン、ト マトピューレ	トマトケチャップ、デミグラス ソース、ウスターソース、にん にく、赤ワイン、塩、こ しょう、スープストック(洋 風)、酢、しょうゆ、レモ ン汁	608	27.9	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		カミカミサラダ(小)	ツナ	さとう	ごぼう、きゅうり		774	35.0	
9 金	ごはん (小) はし	なめこじる(大)	油あげ、とうふ、みそ	さといも	なめこ、たまねぎ、だいこん、こまつな	にぼし、笑顔でランチド レッシング香りごま、塩、 香辛料	590	22.9	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		ホキフライ(皿)	ホキ、あおさ	パンこ、こむぎこ、でんぶん、あ げ油			713	27.2	
12 月	ごはん (小) はし	じゃがいものそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃ く、グリーンピース	しょうゆ、みりん、塩	588	24.7	三股中停止 お盆回収(勝岡 小、梶山小、宮 村小、長田小)
		ほうれんそうのアーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	ほうれんそう、もやし		708	29.0	
13 火	ごはん (小) はし	マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶたひき肉、みそ	さとう、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら	麻婆豆腐の素、しょう ゆ、酢	614	26.3	お盆回収(三 股西小)
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、とりさきみ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		738	31.3	
14 水	ごはん (小) はし	なすのみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	なす、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	にぼし、酒、塩、おし い和風ドレッシング	586	24.2	勝岡小5年停 止お盆回収 (三股小、三股 中)
		れいしやぶサラダ(皿)	ぶた肉		たまねぎ、きゅうり、にんじん		749	30.7	
15 木	アップル パン (皿) スプーン	ラビオリスープ(大)	ベーコン、ラビオリ(とり肉、ぶた肉)	ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とん し、さとう)、じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、コーン、 しめじ、パセリ	チキンスープ、スープストック (洋風)、塩、こしょう、 しょうゆ、笑顔でランチド レッシングイタリアン、香 辛料	599	22.3	勝岡小5年停 止
		オムレツ(小)	たまご	だいたい油、パーム油、でんぶん	ほうれんそう		776	28.0	
16 金	ごはん (小) はし	はちはいじる(大)	とうふ、油あげ	さといも	しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、み りん、にんにく、トウバン ジャン、酢	599	28.3	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		あじのピリからあげ(皿)	あじ	でんぶん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、カラーピーマン、ピーマン		723	33.9	
19 月	ゆかりご はん (小) はし	ごもくまめ(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう	こんにやく、ごぼう、にんじん、あおまめ	酒、しょうゆ、みりん、 酢、にんにく、塩、梅酢	602	27.5	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		ごまじゃこあえ(皿)	ロースハム、ちりめん	さとう、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり		724	32.2	
20 火	ごはん (小) はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、み りん	608	29.3	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		いwashうめに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	しそ、ばいにく		729	35.0	
21 水	ごはん (小) はし	コーンとやさいのスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	チキンスープ、スープストック (洋風)、塩、こしょう、 しょうゆ、みりん	670	24.2	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		とりにくとゴーヤのあげに(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぶん、さつまいも、 あげ油、さとう、はちみつ	ゴーヤ、あおまめ		819	29.2	
22 木	マヨネー ズパン (皿) スプーン	カレービーフン(大)	ぶた肉、ちくわ	ビーフン、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しょうが	中華用スープストック、しょう ゆ、塩、カレー粉、ノン オイルドレッシングクリー ミーフレッシュ	613	25.7	停止(梶山小5 年、宮村小5 年、長田小5 年)
		やさいサラダ(小)	ツナ		カリフラワー、きゅうり、コーン		775	31.4	
23 金	ごはん (小)はし 小学1,2年 生→ス プーン	ひむかぶたどん(大)	ぶた肉	さとう、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこんにやく、カラ ーピーマン、せんぎりだいこん、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、にんにく、 オイスターソース、みり ん、酢	612	24.0	停止(梶山小5 年、宮村小5 年、長田小5 年)
		いとかまぼこやさいのあえもの(皿)	いとかまぼこ	さとう	きゅうり、キャベツ		740	28.1	
26 月	ごはん (小) はし	ワンタンスープ(大)	とり肉	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ	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、酢、にんにく、しょ うがパスタ、香辛料	609	19.0	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		はるまき(皿)	ぶた肉	だいたい油、とんし、こむぎこ、はる さめ、でんぶん、さとう、こめこ、こ なあめ、あげ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ		775	23.3	
27 火	むぎごは ん (皿) スプーン	なつやさいのハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、なす、ゴーヤ、しめじ	トマトケチャップ、ウスターソ ース、フライシール、デミ グラスソース、ホワイトベ ーヌ、赤ワイン、チキン スープ、塩、こしょう	638	20.6	お盆回収(三 股小、三股中)
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう)	ゼリー(さくらんぼかじゅう)、パイナップル、みかん、もも		809	24.7	
28 水	ごはん (小) はし	さつまじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ、みそ	さつまいも	だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ、しょうが	にぼし、しょうゆ、みりん	580	24.3	お盆回収(勝 岡小、梶山小、 宮村小、長田 小)
		ひじきのごもくい(皿)	ひじき、だいず、さつまあげ	さとう、ごま油	にんじん、いんげん		713	29.8	
29 木	ホットド ッグパン (皿) スプーン	チーズスープ(大)	とり肉、たまご、こなチーズ	サラダ油、じゃがいも、パン粉	にんじん、たまねぎ、パセリ	白ワイン、しょうゆ、塩、 こしょう、チキンスープ、香 辛料、醸造酢	617	29.6	地産地消ウイ ーク ・ 栄養摂取状 況調査
		ゆでキャベツ(小)	ぶた肉	さとう	キャベツ		782	36.9	
30 金	ごはん (小) はし	とんこつに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	サラダ油、さといも、くろざとう	にんじん、こんにやく、だいこん、いんげん、しょう が	酒、しょうゆ、みりん	584	23.6	お盆回収(三 股西小)
		うめかつおあえ(皿)	ちくわ、わかめ、かつおぶし	さとう	きゅうり、キャベツ、ばいにく		710	27.6	

※牛乳は毎日つきます。 ☆地産地消ウイークの予定食材(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場合があります。 ※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。