

令和05年度

7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
3月	ごはん(小)はし	わかめスープ(大)	かまぼこ、あつあげ、わかめ	ごめ	にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ	チキンスープ、しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩	小:627	小:28.7	梶山小停止
		とりにくのやくみソースあえ(皿)	とり肉	ごま	あおまめ、コーン、ねぎ、しょうが		中:751	中:33.1	
4火	ごはん(小)はし	こやど豆腐のたまごどじ(大)	とり肉、こやど豆腐、かまぼこ、たまご	ごめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう	みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、酢	583	28.1	
		ごぼうとハムのあえもの(皿)	ロースハム	サラダ油、さとう	ごぼう、きゅうり		718	34.3	
5水	げんりょうごはん(小)はし	にくうどん(大)	ぶた肉、油あげ	ごめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、にぼし、塩	596	25.1	
		さばしょうがに(皿)	さば	うどん、サラダ油、さとう	しょうが		729	29.7	
6木	コッペパン(皿)スプーン	マカロニスープ(大)	とり肉、白いんげんまめ	ごめ	たまねぎ、チンゲンサイ	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	600	24.6	
		やさいとウインナーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん		727	29.3	
7金	ごはん(小)はし	たなばたじる(大)	とり肉、うおそうめん、あつあげ	ごめ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、オクラ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、かつおぶしエキス、梅酢	591	21.8	三股中停止
		ちぐさやき(皿)	たまご、とり肉、チーズ	だいたい油、なたね油、でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ		-	-	
10月	げんりょうあおなごはん(小)はし	やきぶたラーメン(大)	ぶた肉、やきぶた	ごめ、ぶどうとう	だいこんば	にんにく、とんこつスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、酢	586	26.7	お盆回収:三股小・三股中
		とりさきみとチーズのサラダ(皿)	わかめ、とりさきみ、チーズ	ラーメン、ごま油	きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが		750	30.5	
11火	むぎごはん(皿)スプーン	なつやさいかレー(大)	ぶた肉	ごめ、むぎ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ゴーヤ、ピーマン、りんご	カレーウ、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンスープ、にんにく	611	20.0	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		フルーツカクテル(小)		サラダ油	パイナップル、みかん、もも		786	24.7	
12水	ごはん(小)はし	せんざりだいこんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	ごめ	せんざりだいこん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	にぼし、酢、しょうゆ	609	26.6	お盆回収:三股西小
		あじのなんばんづけ(皿)	あじ	じゃがいも	たまねぎ、カラーピーマン、ピーマン、あおまめ		726	30.8	
13木	チーズパン(皿)スプーン	ぶたにくとズッキーニのトマトに(大)	ぶた肉、きだいたい、あおだいたい、てぼうまめ、きんときまめ、なまクリーム	ごめ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パセリ、トマト	赤ワイン、にんにく、チキンスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、日向夏ドレッシング	615	28.9	長田小リクエスト献立
		カリフラワのサラダ(小)	ロースハム	サラダ油、じゃがいも、さとう	カリフラワー、きゅうり		764	35.0	
14金	ごはん(小)はし	キムチじる(大)	ぶた肉	ごめ	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、中華用スープストック、みりん、塩	608	24.0	
		おろしハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、だいたい、たんぱく)	ごま油	ハンバーグ(さとう、ぶどうとう、とんし、でんぷん)、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、トマトペースト、にんにく、しょうが)、だいこん		733	
18火	ごはん(小)はし	ぐだくさんみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ	ごめ	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、しめじ、ごぼう	にぼし、塩、しょうゆ	631	24.2	
		ブリフライ(皿)	ブリ	パンこ、こむぎこ、あげ油	キャベツ、にんじん		730	26.8	
19水	ごはん(小)はし	マーボーなす(大)	ぶたひき肉、だいたい、あつあげ	ごめ	なす、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、塩	613	24.7	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、のり、いとかんてん、とりさきみ	ごま油、さとう、でんぷん	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		726	
20木	げんりょうミルクパン(皿)スプーン	スパゲティナポリタン(大)	ウインナー	ごめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、ごまドレッシング	619	24.8	お盆回収:全校
		えだまめとコーンのサラダ(小)	ツナ	ミルクパン	スパゲティ、サラダ油	キャベツ、きゅうり、あおまめ、コーン		772	

令和05年度

8月 こんだて

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
28月	ごはん(小)はし	とうがのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	ごめ	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁	595	26.3	勝岡小のみ給食あり
		とりにくのパーベキューソース(皿)	とり肉	じゃがいも	しょうが、りんご、にんにく		726	31.7	
29火	むぎごはん(皿)スプーン	ハヤシライス(大)	ぶた肉	ごめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、なす、グリーンピース	トマトケチャップ、ウスターソース、Fハイシール(フレーク)、デミグラスソース、ホワイトソース、塩、赤ワイン、チキンスープ、こしょう	616	20.5	
		フルーツポンチ(小)		サラダ油	はちみつレモンゼリー	パイナップル、みかん、もも		786	
30水	ごはん(小)はし	だいたいのいそに(大)	とり肉、あつあげ、だいたい、さつまあげ、ひじき	ごめ	こんにやく、にんじん、いんげん	みりん、しょうゆ、おいしい和風ドレッシング	583	25.9	
		いとかまぼことごぼうのあえもの(皿)	いとかまぼこ	じゃがいも、サラダ油、さとう	きゅうり、ごぼう		715	31.2	
31木	こくとうパン(皿)スプーン	ミートボールスープ(大)	ミートボール	ごめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	596	23.8	
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	じゃがいも、むえんバター	たまねぎ、パセリ		740	28.9	

※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。