

令和05年度

10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
2月	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(マルハ)	小:581	小:27.3	三股中停止 お盆回収:勝岡小、 梶山小、宮村小、長田小
		ちゅうかスープ(大)	ちゅうかふうつくね	マロニー	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ				
		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、にんにくのみ		中:701	中:31.7	
3火	ゆかりごはん(小)はし			こめ、さとう	赤しそ	塩、梅酢、酒、しょうゆ、みりん、酢	573	24.8	お盆回収:三股小・三股中
		ごもくまめ(大)	とり肉、あつあげ、だいず、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				
		ごまずあえ(皿)	ちりめん、わかめ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ		700	30.0	
4水	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、みりん、しょうゆ、和風だし	597	26.2	お盆回収:三股西小
		さつまい(大)	とり肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、しょうが				
		魚の野菜あんかけ(皿)	たら	でんぷん、あげ油、サラダ油、さとう	たまねぎ、しめじ、カラーピーマン		714	30.1	
5木	アップルパン(皿)スプーン			アップルパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	586	21.9	
		ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく)、ペーコン	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)、にんじん、たまねぎ、パセリ				
		キャベツときのこのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、しめじ、エリンギ、コーン		731	26.0	
6金	げんりょうごはん(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、おいしい和風ドレッシング	587	24.7	長田小停止
		わかめうどん(大)	とり肉、油あげ、わかめ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ				
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、とんし、はつがげんまい、さとう、でんぷん	たまねぎ		713	28.9	
10火	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	593	25.7	長田小停止
		しろみざかなのだんごじる(大)	しろみざかなとごぼうのだんご、あつあげ	さといも	だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ				
		ぶたにくのチャンチャンやき(皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、カラーピーマン		705	29.8	
11水	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酢、レモン汁	584	29.4	長田小停止
		おやこどん(大)	とり肉、かまぼこ、液卵	さとう、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ				
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		707	35.8	
12木	コッペパン(皿)スプーン			コッペパン		クリームホータージュ、ホワイトソース、塩、チキンスープ、こしょう	611	23.8	
		あきやさいのシチュー(大)	とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	さつまいも、サラダ油	しめじ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ				
		フルーツポンチ(小)		カクテルゼリー	パイナップル、みかん、もも		759	28.4	
13金	ごはん(小)はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、塩、酢	603	26.1	
		やまとに(大)	ぶた肉	さといも、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにやく、たけのこ、しょうが				
		いわしのうめに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しそ、うめ		723	30.5	
16月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、塩、みりん	579	24.6	三股小、勝岡小、梶山小、三股西小停止
		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、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにやく、グリーンピース				
		ほうれんそうのちくさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう		705	29.2	
17火	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁、にんにく	594	26.6	三股小、勝岡小、三股西小停止
		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、白ねぎ				
		とりにくのパークューソース(皿)	とり肉	さとう、サラダ油	しょうが、りんご				
18水	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、にぼし、塩、ちゅうのうソース	631	20.1	消 ウ イ ー ク
		さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも、でんぷん	にんじん、たけのこ、ごぼう、みつば				
		ひゅうがどりコロッケ(皿)	とり肉	じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん、なたね油、あげ油	にんじん、たまねぎ		718	22.5	
19木	こくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		にんにく、チキンスープ、しょうゆ、ゆず皮、パンシヤン、テンメンジャン、日向夏ドレッシング	591	28.7	三股小1~4・6年、三股中停止 お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		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				
		コーンサラダ(小)	ツナ		キャベツ、ブロッコリー、コーン		748	35.0	
20金	むぎごはん(小)スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレールウ、トクサップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、こしょう	586	19.9	お盆回収:三股小
		ピーンズカレー(大)	とり肉、ひよこまめ、あおえんどうまめ、レッドキドニー	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご				
		だいこんサラダ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり		742	24.0	
23月	ごはん(小)はし			こめ		酒、にぼし、にんにく、しょうゆ、みりん	581	27.5	お盆回収:三股西小・三股中
		さんぺいじる(大)	たら、あつあげ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、ねぎ				
		ぶたにくとやさいのあまからいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	しょうが、カラーピーマン、たまねぎ、にんじん、せんざりだいこん、ごぼう		700	32.5	
24火	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	715	26.5	宮村小リクエスト 献立 【チキン南蛮: 1人2個】
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ				
		チキンなんぼん(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油、さとう	キャベツ				
		ゆでキャベツ(皿)			きゅうり、たまねぎ				
25水	わかめごはん(小)はし			こめ、水あめ		塩、こんぶエキス、しょうゆ、みりん、にぼし	590	24.4	
		よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	もち	はくさい、にんじん、白ねぎ、ごぼう、しいたけ				
		アーモンドあえ(皿)	ロースハム	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし		716	28.4	
26木	コッペパン(皿)スプーン			コッペパン		パンキンポータージュ、チキンスープ、ケチャップ、ワイン、コンソメ、にんにく、黒こしょう、イタリアンドレッシング	630	25.3	三股小5年、梶山小6年、宮村小6年、長田小6年停止
		かぼちゃポータージュ(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、カリフラワー、パセリ				
		トマトオムレツ(小)	たまご、ぶた肉、だいずたんぱく	だいたね油、なたね油、さとう	トマト、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん				
27金	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	571	22.1	三股小5年、梶山小、宮村小1~4・6年、長田小、三股西小停止
		ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、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				
		はるさめのすのもの(皿)	ロースハム	はるさめ、さとう、ごま油	きゅうり		703	26.6	
30月	ごはん(小)スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、にんにく、みりん	604	27.4	お盆回収:三股小・三股中
		いものこじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	さといも	チンゲンサイ、しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ				
		たかなそぼろどん(小)	ぶたひき肉、たまごそぼろ	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ		720	32.1	
31火	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、酢	572	24.0	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		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	こんにやく、ごぼう、たけのこ、にんじん、にら				
		ちりめんすのもの(皿)	ちりめん、わかめ	さとう	きゅうり、キャベツ		700	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。