

| 曜日 | 主食                                 | こんだて                  | 血や肉をつくるもの<br>【赤の食品】        | 力や熱になるもの<br>【黄の食品】                                | 体の調子を整えるもの<br>【緑の食品】                      | 調味料                                                               | 熱量<br>kcal | 蛋白質<br>g | その他                               |      |
|----|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------------------------------|------|
| 1  | ごはん(小)はし                           | わかめスープ(大)             | とり肉、わかめ、あつあげ               | サラダ油、マロニー、ごま                                      | たまねぎ、えのきたけ、こまつな                           | 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、レモン汁、しょうがペースト                       | 小:624      | 小:19.0   | 勝岡小6年<br>停止                       |      |
|    |                                    | はるまき(皿)               | ぶた肉                        | だいたい油、とんし、こむぎこ、ショートニング、はるさめ、でんぷん、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                       |                                                                   |            |          |                                   |      |
| 水  |                                    | もやしとにんじんのレモンあえ(皿)     |                            |                                                   | もやし、にんじん                                  |                                                                   | 中:783      | 中:22.6   |                                   |      |
| 2  | コッペパン(皿)スプーン                       | ポトフ(大)                | とり肉、カクテルウインナー              | じゃがいも                                             | たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ                        | 白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、塩、こしょう、マヨネーズ                                     | 627        | 23.0     | 勝岡小停止<br>お盆回収(三<br>股西小)           |      |
|    |                                    | マカロニサラダ(小)            | ツナ                         | エルボマカロニ                                           | きゅうり、コーン                                  |                                                                   |            |          |                                   |      |
|    |                                    | メープルジャム               | かんてん                       | さとう、メープルシュガー                                      |                                           |                                                                   | 765        | 28.0     |                                   |      |
| 6  | げんりょうあかぬが<br>あおなご<br>はん(小)<br>はし   | ちゃんぽん(大)              | ぶた肉、かまぼこ                   | こめ、にゅうどう、ぶどうどう                                    | あかかぶらづけ、だいこんぼ、あおじそ                        | 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、おいしい和風ドレッシング、梅酢               | 576        | 27.3     |                                   |      |
|    |                                    | えだまめサラダ(皿)            | とりささみ                      |                                                   | たまねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、コーン、ねぎ                 | きゅうり、キャベツ、あおまめ                                                    | 703        | 32.5     |                                   |      |
| 7  | ごはん(小)はし                           | さつまいものみそしる(大)         | とうふ、あぶらあげ、みそ               | さつまいも                                             | たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ                          | にぼし、しょうゆ、食塩                                                       | 599        | 22.9     |                                   |      |
|    |                                    | ホキフライ(皿)              | ホキ、あおさ                     | パンこ、こむぎこ、でんぷん、あげ油                                 |                                           |                                                                   |            | 727      |                                   | 27.5 |
|    |                                    | はくさいときゅうりのしおこんぶあえ(皿)  | こんぶ                        |                                                   | はくさい、きゅうり                                 |                                                                   |            |          |                                   |      |
| 8  | ごはん(小)はし                           | だいたいのいそに(大)           | とり肉、だいたい、さつまあげ、ひじき         | サラダ油、じゃがいも、さとう                                    | にんじん、こんにゃく、いんげん                           | しょうゆ、みりん                                                          | 582        | 26.8     |                                   |      |
|    |                                    | ハムとやさいのアーモンドあえ(皿)     | ロースハム                      | アーモンド、さとう                                         | キャベツ、もやし                                  |                                                                   |            | 701      |                                   | 31.8 |
| 9  | こくとうパン(皿)スプーン                      | はくさいとミートボールのスープ(大)    | つくね                        | こくとうパン                                            | にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しいたけ、しろねぎ             | 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                                     | 577        | 22.1     |                                   |      |
|    |                                    | ジャーマンポテト(小)           | ベーコン                       | じゃがいも、バター                                         | たまねぎ、パセリ                                  |                                                                   |            | 719      |                                   | 27.2 |
| 10 | ごはん(小)はし                           | しらたまだんごじる(大)          | とり肉、あつあげ                   | しらたまもち                                            | だいこん、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう                    | にぼし、しょうゆ、酒、みりん、七味唐がらし                                             | 598        | 25.3     | 三股中停止                             |      |
|    |                                    | きんぴらごぼう(皿)            | ぶた肉                        | ごま油、こんにゃく、ごま、さとう                                  | ごぼう、にんじん、あおまめ                             |                                                                   |            | 724      |                                   | 30.0 |
| 13 | ごはん(皿)はし<br>小学1,2年<br>生コース<br>スプーン | カラフルぶたどん(大)           | ぶた肉、きんしたまご                 | サラダ油、さとう                                          | カラーピーマン、にんじん、しめじ、たまねぎ、せんざりだいこん、いとこんにゃく、ねぎ | しょうゆ、みりん、酢、にんにく                                                   | 585        | 27.9     | お盆回収(三<br>股小、三股<br>中)             |      |
|    |                                    | ごまじゃこあえ(小)            | とりささみ、ちりめん                 | さとう、ごま、ごま油                                        | キャベツ、きゅうり                                 |                                                                   |            | 700      |                                   | 32.6 |
| 14 | ゆかりご<br>はん(小)<br>はし                | やさいスープ(大)             | とり肉、しろいんげんまめ               | ごめ、さとう                                            | あかしそ                                      | チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、ノンオイルドレッシング、リーミーフレッシュ、レモン汁、ナツメグ、梅酢 | 685        | 22.2     | 栄養摂取状況<br>調査                      |      |
|    |                                    | みまたんメンチカツ(皿)          | くろぶた肉、だいたい                 | パンこ、こむぎこ、でんぷん、おおむぎこ、あげ油                           | たまねぎ                                      |                                                                   |            |          |                                   |      |
|    |                                    | カリフラワーとにんじんのサラダ(皿)    |                            |                                                   | カリフラワー、にんじん                               |                                                                   |            |          |                                   |      |
|    |                                    | りんごタルト                | とうにゅう                      | ごめこ、さとう、ショートニング、コーンフラワー、しよぶつ油、みずあめ、でんぷん           | りんご                                       |                                                                   |            | 800      |                                   | 25.8 |
| 15 | むぎごは<br>ん(皿)<br>スプーン               | チキンカレー(大)             | とり肉                        | むぎごはん                                             | たまねぎ、にんじん                                 | にんにく、チキンスープ、カレーパウダー、トウモロコシ、ウスターソース、すりおろしりんご、おいしい日向夏ドレッシング         | 594        | 22.2     | お盆回収(勝<br>岡小、梶山<br>小、宮村小、<br>長田小) |      |
|    |                                    | だいこんサラダ(小)            | ツナ                         | サラダ油、じゃがいも                                        | だいこん、ブロッコリー                               |                                                                   |            | 760      |                                   | 26.9 |
| 16 | げんりょう<br>ごめこパン<br>(皿)<br>スプーン      | さけのクリームスパゲティ(大)       | ベーコン、さけフレーク、ぎゅうにゅう、なまクリーム  | スパゲティ、サラダ油                                        | たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ                           | チキンスープ、コンソメ、ベジメタルソース、塩、こしょう、しょうゆ、酢                                | 590        | 26.6     | お盆回収(三<br>股西小)                    |      |
|    |                                    | げんきサラダ(小)             | ロースハム、こんぶ                  | さとう、サラダ油                                          | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン                        |                                                                   |            | 745      |                                   | 33.1 |
| 17 | ごはん(小)はし                           | ごぼうだんごじる(大)           | ごぼうだんご(タラ)、とうふ、あぶらあげ       | ごめ                                                | ごぼうだんご(ごぼう)、だいこん、えのきたけ、こまつな               | にぼし、しょうゆ、酒、みりん、食塩                                                 | 589        | 27.8     | 三股中3年<br>停止                       |      |
|    |                                    | ぶたにくとやさいのしょうがいため(皿)   | ぶた肉                        | サラダ油、さとう                                          | キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、たけのこ、しょうが              |                                                                   |            | 704      |                                   | 32.5 |
| 20 | 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、でんぷん、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                                                     | 625        | 27.1     |                                   |      |
|    |                                    | パンバンジー(皿)             | とりささみ                      | さとう、ごま、ごま油                                        | きゅうり、もやし                                  |                                                                   |            | 748      |                                   | 32.4 |
| 21 | ごはん(小)はし                           | ぶたじる(大)               | ぶた肉、あつあげ、みそ                | じゃがいも、サラダ油                                        | こんにゃく、だいこん、しろねぎ、しょうが                      | にぼし、しょうゆ、みりん                                                      | 581        | 25.2     |                                   |      |
|    |                                    | ひじきのごもくいため(皿)         | ひじき、だいたい、さつまあげ             | さとう、ごま油                                           | にんじん、いんげん                                 |                                                                   |            | 705      |                                   | 29.9 |
| 22 | ごはん(皿)スプーン                         | はちはいじる(大)             | とうふ、あぶらあげ                  | 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、酒                                                  | 631        | 29.7     |                                   |      |
|    |                                    | あじそぼろどん(小)            | あじ、たまごそぼろ                  | サラダ油、さとう                                          | あおまめ、コーン、しょうが                             |                                                                   |            | 754      |                                   | 35.2 |
| 24 | ごはん(小)はし                           | コーンスープ(大)             | ベーコン                       | ごめ                                                | コーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、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、酒、トウモロコシ、みりん                       | 642        | 26.8     | 三股中停止                             |      |
|    |                                    | あげどりのオーロラに(皿)         | とり肉、あかみそ                   | こむぎこ、でんぷん、じゃがいも、あげ油、さとう                           | あおまめ                                      |                                                                   |            | 774      |                                   | 31.3 |
| 27 | ごはん(小)はし                           | おでん(大)                | とり肉、ちくわ、がんも(だいたい)、うずら卵、こんぶ | さといも、さとう、がんも(なたね油、じょうしんこ、さとう、ごま)                  | にんじん、だいこん、こんにゃく、がんも(にんじん)                 | 酒、しょうゆ、みりん、にぼし、酢                                                  | 595        | 26.2     | 長田小停止<br>お盆回収(三<br>股小、三股<br>中)    |      |
|    |                                    | マロニーのごまぜあえ(皿)         | ロースハム                      | マロニー、さとう、ごま油、ごま                                   | きゅうり                                      |                                                                   |            | 719      |                                   | 31.3 |
|    |                                    | のりふりかけ                | かつおぶし、のり                   | さとう、とうもろこしでんぷん                                    | まつちや、しいたけ                                 |                                                                   |            |          |                                   |      |
| 28 | ごはん(小)はし                           | ワントンスープ(大)            | かまぼこ                       | ワントン                                              | たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ                 | 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                      | 572        | 23.9     | お盆回収(勝<br>岡小、梶山<br>小、宮村小、<br>長田小) |      |
|    |                                    | 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               |                                                                   |            | 695      |                                   | 28.6 |
| 29 | げんりょう<br>ごはん(小)<br>はし              | キムチうどん(大)             | ぶた肉、あぶらあげ                  | ごめ                                                | しいたけ、ごぼう、はくさい、にんじん、はくさいキムチ、しろねぎ           | 酒、にぼし、みりん、しょうゆ、塩、梅酢                                               | 574        | 26.1     | 三股中2年<br>停止                       |      |
|    |                                    | いわしおかつか(皿)            | いわし、かつおぶし                  | さとう、でんぷん                                          | だいこん、あかしそ                                 |                                                                   |            | 702      |                                   | 31.3 |
| 30 | コッペパン(皿)スプーン                       | クリームシチュー(大)           | とり肉、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム | じゃがいも、サラダ油                                        | にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、パセリ                    | クリームベース、ホワイトソース、チキンスープ、塩、こしょう                                     | 603        | 24.9     | 三股中2年<br>停止<br>お盆回収(三<br>股西小)     |      |
|    |                                    | フルーツポンチ(小)            | りんごゼリー                     |                                                   | パイン、みかん、もも                                |                                                                   |            | 751      |                                   | 30.0 |

※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。