

| 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                                 |
|----|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|--|--|------------|----------|-------------------------------------|
| 金  | ごもく<br>ごはん<br>(小)<br>はし   |                            | とり肉、油あげ                       | こめ、なたね油、さとう            | ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、しいたけ               | しょうゆ、みりん   | 小:584      | 小:25.1   | 三股中2年生<br>停止                        |
|    |                           | 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          |  | 中:705      | 中:30.1   |                                     |
|    |                           | はくさいのちぐさあえ(皿)              | 油あげ                           | ごま、さとう、ごま油             | もやし、はくさい                               |  |            |          |                                     |
| 月  | ごはん<br>(小)<br>はし          |                            |                               | こめ                     |  | にぼし、しょうゆ、酒、みりん                                       | 580        | 25.0     |                                     |
|    |                           | ぐだくさんみそしる(大)               | とうふ、油あげ、みそ                    |                        |  | たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ                                |            | 709      | 30.1                                |
| 火  | むぎ<br>ごはん<br>(皿)<br>スプーン  |                            |                               | むぎごはん                  |  | にんにく、カールウ、ケチャップ、ウスターソース、チキンスープ、レモン汁、酢、こしょう、塩         | 589        | 20.5     |                                     |
|    |                           | キーマカレー(大)                  | ぶたひき肉、だいず                     | じゃがいも、サラダ油             | にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご                  |  | 737        | 24.5     |                                     |
| 水  | ごはん<br>(小)<br>はし          |                            |                               | こめ                     |  | 酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢                                  | 589        | 25.6     |                                     |
|    |                           | 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          |  | 710        | 30.1     |                                     |
| 木  | コッペ<br>パン<br>(皿)<br>スプーン  |                            |                               | コッペパン                  |  | クリームバタージュ、ホワイトペーン、チキンスープ、塩、こしょう、酢、レモン汁               | 574        | 25.3     |                                     |
|    |                           | ふゆやさいのクリームに(大)             | とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム             | じゃがいも、サラダ油             | かぶ、にんじん、はくさい                           |  | 709        | 30.4     |                                     |
| 金  | ごはん<br>(小)<br>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                           | 738        | 26.7     | 三股西小<br>リクエスト献立<br>【チキン南蛮:<br>1人2個】 |
|    |                           | キムチじる(大)                   | ぶた肉                           | ごま油                    | はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ          |  | 880        | 32.1     |                                     |
|    |                           | 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      |  |  |            |          |                                     |
|    |                           | ゆでもやし(皿)                   |                               |                        | もやし                                    |  |            |          |                                     |
|    |                           | いっしょくタルタルソース               | たまご                           | なたね油、だいず油、ぶどうとうかとうえきとう | きゅうり、たまねぎ                              |  |            |          |                                     |
|    | ムース                       | れんにゅう、ぎゅうにゅう、クリーム、だっしふんにゅう | 水あめ、ヤシ油                       |                        |  |  |            |          |                                     |
| 月  | げんりょう<br>ごはん<br>(小)<br>はし |                            |                               | こめ                     |  | しょうゆ、みりん、酒、にぼし、酢、塩、ゆずかじゅう                            | 588        | 23.6     | 地産地消<br>ウィーク                        |
|    |                           | にくうどん(大)                   | ぶた肉、油あげ                       | うどん、サラダ油、さとう           | たまねぎ、しいたけ、ごぼう、ねぎ                       |  | 714        | 27.7     |                                     |
|    |                           | いわししょうがに(皿)                | いわし                           | さとう、でんぷん               | しょうが                                   |  |            |          |                                     |
|    |                           | はくさいのゆずあえ(皿)               |                               | さとう                    | はくさい、にんじん、ゆず                           |  |            |          |                                     |
| 火  | ごはん<br>(小)<br>はし          |                            |                               | こめ                     |  | みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、おいしい和風ドレッシング                       | 586        | 27.3     | お盆回収:三股<br>小・三股中                    |
|    |                           | こうやどうふのたまごとし(大)            | とり肉、こうやどうふ、かまぼこ、たまご           | サラダ油、さとう               | たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう             |  | 704        | 31.9     |                                     |
| 水  | ごはん<br>(小)<br>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、にんにく、酒、ゆはんジャン、テンメンジャン  | 592        | 24.0     | お盆回収:勝岡<br>小、梶山小、宮村小、長田小            |
|    |                           | マロニースープ(大)                 | ベーコン                          | マロニー                   | たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ                     |  | 705        | 27.5     |                                     |
| 木  | こめこ<br>パン<br>(皿)<br>スプーン  |                            |                               | こめこパン                  |  | 洋風スープストック、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、レモン汁、マヨネーズ              | 585        | 28.2     | お盆回収:三股<br>西小                       |
|    |                           | トマトなべ(大)                   | ミートボール、ベーコン、だいず、チーズ           |                        | たまねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ、キャベツ、トマト           |  | 724        | 34.3     |                                     |
| 金  | ごはん<br>(小)<br>はし          |                            |                               | こめ                     |  | にぼし、しょうゆ、塩   | 657        | 24.2     | 地産地消<br>ウィーク                        |
|    |                           | 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、にんじん、はくさい、しいたけ                    |  | 757        | 26.7     |                                     |
|    |                           | ホッケのフライ(皿)                 | ホッケ                           | パンこ、こむぎこ、あげ油           |  |  |            |          |                                     |
| 月  | ごはん<br>(皿)<br>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、ゆはんジャン                 | 582        | 25.8     |                                     |
|    |                           | 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                                   |            | 721      | 30.7                                |
| 火  | ごはん<br>(小)<br>はし          |                            |                               | こめ                     |  | 酒、にぼし、しょうゆ、みりん                                       | 584        | 26.1     |                                     |
|    |                           | いしかりじる(大)                  | さけ、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                      |  | 702        | 30.8     |                                     |
| 水  | ごはん<br>(小)<br>はし          |                            |                               | こめ                     |  | しょうゆ、塩、みりん、酢   | 583        | 25.2     |                                     |
|    |                           | かぼちゃのそぼろ煮(大)               | とりひき肉、あつあげ                    | サラダ油、さとう、でんぷん          | かぼちゃ、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 |  | 704        | 29.8     |                                     |
| 木  | こくとう<br>パン<br>(皿)<br>スプーン |                            |                               | こくとうパン                 |  | チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、クリームフレッシュドレッシング、ココアパウダー | 678        | 29.3     | お盆回収:全校                             |
|    |                           | やさいスープ(大)                  | ベーコン、白いんげんまめ                  | じゃがいも                  | にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ                     |  | 807        | 33.5     |                                     |
|    |                           | フライドチキン(小)                 | とりにく、だいずこ                     | でんぷん、こむぎこ、さとう、あげ油      |  |  |            |          |                                     |
|    |                           | ブロッコリーとコーンのサラダ(小)          |                               |                        | ブロッコリー、コーン                             |  |            |          |                                     |
|    | クリスマスケーキ                  | とうにゅう、だいずこ                 | さとう、かこうゆし、こめこ、水あめ、しよくぶつ油、でんぷん | こんにゃくこ                 |  |  |            |          |                                     |

※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。