

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
10 水	ごはん(小)はし			こめ		酒、かつおぶし、しょうゆ、みりん、塩、酢、しそ抽出物	小:607	小:26.0	
		ぞうに(大)	とり肉、かまぼこ	もち	はくさい、ごぼう、しいたけ、しろねぎ				
		いわしうめに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	ばいにく				
		こうはくなます(皿)	こんぶ	ごま、さとう	だいこん、にんじん、ゆず		中:738	中:31.2	
11 木	げんりょうこくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、しょうゆ、レモン汁	633	22.5	
		ナポリタンスパゲティ(大)	ウインナー	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム				
		コールスローサラダ(小)	ツナ	さとう	キャベツ、たまねぎ、コーン		803	27.6	
12 金	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	594	28.9	
		いものこじる(大)	とり肉、とうふ、あぶらあげ	さといも	しいたけ、ごぼう、だいこん、チンゲンサイ				
		せんぎりだいこんのいために(皿)	ぶた肉、さつまあげ	サラダ油、さとう	せんぎりだいこん、にんじん、あおまめ		713	33.7	
15 月	げんりょうあかかぶあおなごはん(小)はし			こめ、にゅうとう、ぶどうとう	あかかぶらづけ、だいこんぼ、あおじそ	カレーウ、しょうゆ、ウスターソース、チキンスープ、おいしい和風ドレッシング、塩、梅酢	602	23.2	
		カレーうどん(大)	ぶた肉、あぶらあげ	うどん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しろねぎ				
		ひじきとれんこんのわふうあえ(皿)	ひじき、ツナ		きゅうり、れんこん		735	27.4	
16 火	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		酒、しょうゆ、みりん、塩	584	27.1	
		たにんどん(大)	ぶた肉、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう、でんぷん	しいたけ、にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、ねぎ				
		おびのあじてん(小)	まあじ、すけそうだら、とうふ	でんぷん、こくとう					
17 水	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、レモン汁、塩、こしょう	625	23.5	ぎょうざ 小学校2個 中学校3個
		あつあげのちゅうかに(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ヤングコーン、しいたけ				
		あげぎょうざ(皿)	ぶたにく、だいたんぱく	あげ油、とし、でんぷん、ごま油、さとう、こむぎこ	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが				
18 木	アップルパン(皿)スプーン			アップルパン		チキンスープ、トマトケチャップ、デミグラスソース、スープストック(洋風)、塩、こしょう、酢、香辛料(ナツメグ、黒こしょう)	600	25.2	
		ボルシチ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)、ぶた肉、しろいんげんまめ、なまクリーム	じゃがいも、サラダ油、ミートボール(パンこ、でんぷん)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、パセリ、トマト、トマトピューレ、ミートボール(たまねぎ)				
		フレンチサラダ(小)	とりささみ	さとう、サラダ油	カリフラワー、コーン、きゅうり		753	31.4	
19 金	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、塩	615	27.4	
		さつまじる(大)	とり肉、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、こんにやく、ごぼう、はくさい、ねぎ、しょうが				
		キムタクごはんのぐ(小)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、やまかわきざみづけ、もやし、にら				
22 月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、塩	588	26.0	お盆回収(三股小、三股中)
		ごぼうだんごじる(大)	ごぼうだんご(たら)、あつあげ	ごぼうだんご(でんぷん、とし、さとう)	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、みつば、ごぼうだんご(ごぼう)				
		ぶたにくとキャベツのみそいため(皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま、でんぷん	キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ		706	30.9	
23 火	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、青じそドレッシング、にんにく、酒	684	29.5	
		ワンタンスープ(大)	かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ				
		とりのコロコロあげ(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油					
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー				
24 水	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、酢	584	22.7	三股中3年停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		すきやき(大)	ぎゅうにく、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、しろねぎ				
		マロニーとわかめのごまずあえ(皿)	ツナ、わかめ	マロニー、さとう、ごま油、ごま	きゅうり		703	27.0	
25 木	バーガーパン(皿)スプーン			バーガーパン		クリームチーズ、ホワイトソース、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、香辛料(黒こしょう、コーン、パプリカ、オールスパイス、ショウガ、ニンニク)	629	30.5	
		ビーンズシチュー(大)	とり肉、だいず、いんげんまめ(てぼう、きんとき)、ぎゅうにゅう	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ				
		チキンてりやきハンバーグ(小)	とり肉、だいたんぱく	パンこ、さとう、でんぷん、みずあめ、パーム油	たまねぎ、りんご				
26 金	ごはん(皿)スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	597	25.2	お盆回収(三股西小)
		ゆきみだんごじる(大)	とり肉	しらたまもち	だいこん、えのきたけ、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、こまつな				
		たかなそぼろどん(小)	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		717	29.3	
29 月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酢、にんにく、塩	569	27.1	
		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、こんにやく、いんげん、たけのこ、れんこん				
		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	はくさい、きゅうり				
30 火	むぎごはん(皿)スプーン			むぎごはん		トマトケチャップ、ウスターソース、Fハイシルウ、デミグラスソース、ホワイトソース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう	629	21.0	
		ハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、グリーンピース				
		フルーツポンチ(小)		みかんゼリー	パイン、みかん、もも		801	25.7	
31 水	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、酢、しょうゆ、おろししょうが、塩	578	22.1	
		かぼちゃとほうれんそうのみそじる(大)	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ		かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ				
		カツオカツ(皿)	かつお	あげ油、パンこ、さとう、こむぎこ、しよくぶつ油(とうもろこし、なたね)、でんぷん	たまねぎ				
		はくさいとにんじんのあまずあえ(皿)		さとう	はくさい、にんじん				

地産地消

※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。