

令和06年度

4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
火	ごはん(小)はし	かぼちゃのにつけ(大)	あつあげ、とり肉	サラダ油、さとう	たまねぎ、しいたけ、にんじん、こんにゃく、かぼちゃ、グリーンピース	みりん、酒、しょうゆ、酢	小:570	小:23.4	全小学校1年生停止、三股中停止
		ごぼうとハムのあえもの(皿)	ロースハム	さとう	ごぼう、きゅうり		中:698	中:28.4	
水	チーズパン(皿)スプーン	マカロニスープ(大)	とり肉、白いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、シエルマカロニ	たまねぎ、にんじん、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	566	24.6	全小学校1年生停止
		はるキャベツ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、コーン		720	30.5	
木	むぎごはん(皿)スプーン	ポークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご	にんにく、チキンスープ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース	618	20.0	小学1年生給食開始
		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		802	24.6	
金	ごはん(小)はし	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	酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	575	22.8	
		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		705	27.6	
月	ごはん(小)はし	だいごんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ		だいごん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	にぼし、塩、酒、しょうゆ	645	28.9	勝岡小停止 お盆回収:三股小、三股中
		とりにくのやくみソースあえ(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、コーン、ねぎ、しょうが		769	33.5	
火	ごはん(小)はし	かきたまじる(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ、たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん	579	25.0	地産地消
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しょうが		700	29.2	
水	あおなごはん(小)はし	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	塩、しょうゆ、みりん、酢			581
		ハムとチーズのサラダ(皿)	わかめ、ロースハム、チーズ	サラダ油、さとう、ごま	キャベツ		704	31.4	
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	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	にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ	584	21.9	お盆回収:三股西小
		フレンチサラダ(小)		サラダ油	キャベツ、きゅうり、コーン		732	26.9	
金	ごはん(小)はし	だいやのいそに(大)	とり肉、あつあげ、だいや、さつまあげ、ひじき	じゃがいも、サラダ油、さとう	こんにゃく、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	575	25.4	三股中停止
		いとかまぼことごぼうのあえもの(皿)	いとかまぼこ		きゅうり、ごぼう		705	30.5	
月	ごはん(小)はし	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	だいごん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	586	25.7	三股小、長田小、三股西小停止
		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		701	29.9	
火	ゆかりごはん(小)はし	わかたけじる(大)	とうふ、わかめ		赤しそ	塩、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、酒、黒こしょう、ノンオイルドレッシング、クリーミーごま	576	19.9	
		やさいのメンチカツ(皿)	とり肉、ぶた肉、だいやたんぱく	パンこ、こめこ、でんぷん、さとう、だいや油、あげ油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、しょうが		720	24.3	
水	ごはん(小)はし	キャベツとにんじんのそえもの(皿)			キャベツ、にんじん				606
		にゅうがくおいおいゼリー	とうにゅう	さとう、しよくぶつゆし、ぶどうとう、水あめ	いちご				
木	ごはん(小)はし	マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶたひき肉、だいや、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、ねぎ	麻婆豆腐の素、しょうゆ、酢、塩	606	25.8	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、のり、いとかんでん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		721	30.3	
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		たまねぎ、にんじん、だいごん、キャベツ、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、マヨネーズ	589	23.2	
		ポテトサラダ(小)	ロースハム	あらくだきポテト	きゅうり		730	27.6	
金	ごはん(小)はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さといも	だいごん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	にぼし、しょうゆ、塩、香辛料(ペッパー、ガーリック)、カツオブシエキス	589	25.2	長田小停止
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいやたんぱく	パンこ、とし、はつがげんまい、さとう、でんぷん	たまねぎ		710	29.6	
火	ごはん(小)はし	じゃがいものみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう	にぼし、みりん、しょうゆ、和風だし	590	25.1	お盆回収:三股小、三股中
		さかなのやさいあんかけ(皿)	たら	でんぷん、あげ油、サラダ油、さとう	たまねぎ、カラーピーマン		703	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。