

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
水	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	うおそうめんのすましじる(大)	とうふ、うおそうめん、わかめ		こめ	だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩、酢、レモン汁	小:585	小:24.1	お盆回収(勝岡小、梶山小、長田小)
		セルフごもぐずし(小)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば			
		こどものひざりー	とうにゅう	さとう、しょくぶつ油		しいたけ、ごぼう、あおまめ	中:701	中:28.4	
木	コッペパン(皿)スプーン	かぼちゃポタージュ(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	バター		パンクキンポタージュ、チキンスープ、酢、塩、こしょう、レモン汁	608	23.9	停止(勝岡小、梶山小1~4・6年、宮村小) お盆回収(三股西小)
		ハムマリネ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう		たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ	754	28.9	
火	ごはん(小)はし	こうや豆腐のたまごとし(大)	とり肉、こおり豆腐、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう		酒、みりん、しょうゆ、塩、和風だし、酢	594	27.6	
		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		たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう	728	33.8	
水	げんりょうごはん(小)はし	さんさいうどん(大)	とり肉、かまぼこ、油あげ	うどん		にぼし、しょうゆ、みりん、塩、おいしい和風ドレッシング	571	27.6	
		いわしかんろに(皿)	いわし	さとう、でんぷん、とうみつ		わらび、えのきたけ、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ			
		ゆでキャベツ(皿)				キャベツ	703	33.2	
木	マヨネーズパン(皿)スプーン	ポークビーンズ(大)	ぶた肉、だいず、チーズ、なまクリーム	サラダ油、じゃがいも		赤ワイン、トマトチップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、こしょう、チキンスープ、しょうゆ、酢	605	28.8	三股西小6年停止
		ひじきサラダ(小)	ひじき、とりささみ	さとう		にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセリ、トマト	755	35.5	
金	ごはん(小)はし	ワンタンスープ(大)	ぶた肉	ワンタン、サラダ油		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	608	18.8	三股西小6年停止
		はるまき(皿)	ぶた肉	あげ油、だいず油、とんし、こむぎこ、ショートニング、はるさめ、でんぷん、こめこ、こなあめ、さとう		たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ			
		たたききゅうり(皿)		ごま油		にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	775	23.0	
月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	さつまじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ、みそ	さつまいも		にぼし、しょうゆ	589	25.9	お盆回収(三股小、三股中)
		キムタクごはんのぐ(小)	ぶた肉	ごま油		だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	715	31.1	
火	ごはん(小)はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぷん		にぼし、しょうゆ、塩	580	28.4	停止(梶山小6年、宮村小6年、長田小6年)
		あじフライ(皿)	あじ	あげ油、パンこ、こむぎこ、でんぷん		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ			
		ほうれんそうとささみのあえもの(皿)	とりささみ	さとう		ほうれんそう、もやし	702	34.4	
水	ごはん(小)はし	はるさめスープ(大)	いとかまぼこ、あつあげ	はるさめ		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、トウバンジャン、オイスターソース	597	24.8	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		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、カラビーマン、にんにくのみ	725	29.5	
木	げんりょうコッペパン(皿)スプーン	ミートソーススパゲティ(大)	ぶたひき肉	スパゲティ、サラダ油		トマトチップ、デミグラスソース、ウスターソース、にんにく、塩、こしょう、赤ワイン、酢、レモン汁、しょうゆ	573	24.8	宮村小停止 お盆回収(三股西小)
		だいこんとツナのサラダ(小)	ツナ	サラダ油、さとう		キャベツ、だいこん	718	30.2	
金	ゆかりごはん(小)はし	ごもくまめ(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう		酒、しょうゆ、みりん、酢、にんにく、塩、梅酢	591	27.6	停止(勝岡小、梶山小)
		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		あかしそ	711	32.7	
月	げんりょうわかめごはん(小)はし	ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	ちゃんぽんめん、サラダ油		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、味噌でランチドレッシング作りごま	570	25.2	停止(勝岡小、梶山小、宮村小)
		とりささみとやさいのサラダ(皿)	とりささみ			たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、ねぎ	704	30.4	
火	ごはん(小)はし	ごもくみそしる(大)	わかめ、油あげ、とうふ、みそ			にぼし、しょうゆ、みりん、塩、七味唐がらし	588	25.3	停止(勝岡小、梶山小、宮村小)
		れんこんきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま油、ごま、さとう		かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	717	30.4	
水	ごはん(皿)スプーン	わかめスープ(大)	かまぼこ、わかめ、あつあげ			チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、酒、にんにく、トウバンジャン	587	24.5	
		ピビンバ(小)	ぶたひき肉、きんしたまご	さとう、ごま油、ごま		たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ			
		とうにゅうプリン	とうにゅう	みずあめ、さとう、バーム油		しょうが、ほうれんそう、もやし、しめじ	708	29.4	
木	ミルクパン(皿)スプーン	ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉)、ペーコン、しろいんげんまめ	ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とんし、さとう)、じゃがいも		チキンスープ、スープストック(洋風)、塩、こしょう、しょうゆ、笑顔でランチドレッシングイタリアン	624	23.0	
		かぼちゃひきにくフライ(小)	ぶた肉	さとう、とんし、でんぷん、パンこ、こむぎこ、しょくぶつ油、あげ油		ラビオリ(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、パセリ			
		ゆでブロッコリー(小)				かぼちゃ、たまねぎ	819	28.9	
金	ごはん(小)はし	しんじがのそばろに(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		しょうゆ、みりん、塩	584	24.8	三股小停止
		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		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	706	29.6	
月	ごはん(小)はし	ぐだくさんみそしる(大)	わかめ、とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも		にぼし、酒、しょうゆ、レモン汁	629	30.6	お盆回収(三股小、三股中)
		かつおのかおりあげ(皿)	かつお	でんぷん、あげ油、ごま、さとう、ごま油		たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	763	36.4	
火	ごはん(小)はし	ごぼうだんごじる(大)	ごぼうだんご(たら)、とうふ、油あげ	ごぼうだんご(でんぷん、とんし、さとう)、さといも		にぼし、しょうゆ、酒、みりん、塩	584	27.2	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		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		ごぼうだんご(ごぼう)、だいこん、えのきたけ、みつば	709	32.6	
水	むぎごはん(皿)スプーン	チキンカレー(大)	とり肉、だいず	サラダ油、じゃがいも		にんにく、チキンスープ、カレーウ、トマトチップ、ウスターソース、すりおろしりんご、レモン汁	611	20.8	お盆回収(三股西小)
		フルーツポンチ(小)		はちみつレモンゼリー(さとう、はちみつ)		たまねぎ、にんじん	786	25.4	
木	こくとうパン(皿)スプーン	チーズスープ(大)	とり肉、たまご、こなチーズ	サラダ油、じゃがいも、パン粉		白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、チキンスープ	592	28.0	三股小6年停止
		キャベツとブロッコリーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油		にんじん、たまねぎ、パセリ	750	34.8	
金	ごはん(小)はし	きのこじる(大)	とり肉、油あげ、とうふ	サラダ油		にぼし、しょうゆ、塩、レモン汁、みりん、ペースト(トマト、にんにく、しょうが)	609	27.8	三股小6年停止
		おろしハンバーグ(皿)	とり肉、ぶた肉	さとう、とんし、でんぷん		しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ			
		もやしのレモンあえ(皿)				だいこん、たまねぎ	755	34.4	

※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。