

令和06年度

7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	
1 月	ごはん (小) はし	じゃがいものそばろに(大)	とりひき肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、あおまめ	しょうゆ、みりん、塩、酒、酢	小:573	小:24.9		
		タコのすのもの(皿)	たこ、わかめ	さとう	きゅうり、もやし		中:699	中:29.2		
2 火	ごはん (皿) スプーン	のっぺいじる(大)	あつあげ、とり肉	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	601	26.3		
		たかなそばろどん(小)	たまごそばろ、ぶたひき肉	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ		723	30.9		
3 水	ごはん (小) はし	コンソメスープ(大)	ベーコン	こめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン	コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ、レモン汁	662	26.4		
		とりにくとカシューナッツのあげに(皿)	とり肉	でんぶん、カシューナッツ、きつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		809	32.3		
4 木	マヨネーズパン (皿) スプーン	カレービーフン(大)	ぶた肉、ちくわ	ビーフン、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しょうが	中華用スープストック、しょうゆ、塩、カレー粉、ノンオイルドレッシング、クリーミーフレッシュ	598	26.2		
		やさいサラダ(小)	ツナ		カリフラワー、きゅうり、コーン		757	31.9		
5 金	ごはん (小) はし	たなばたじる(大)	とり肉、うおそうめん、あつあげ	こめ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、オクラ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん、梅酢	602	24.5	三股中停止	
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	しょうが					
		もやしのゆかりあえ(皿)		さとう	もやし、あかしそ					
		たなばたデザート【小学校のみ】	かんてん	さとう、ぶどうとう、みずあめ、油し	レモンかじゅう、みかんかじゅう、ぶどうかじゅう			725	29.1	
8 月	げんりょう うめなめし (小) はし	かつおけずりぶし	かつお、さとう、ごま、ぶどうとう、でんぶん	こめ、さとう、ごま、ぶどうとう、でんぶん	ひろしな、きょうな、だいこんぼ、うめ、あかしそえき	にんにく、豚骨スープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、笑顔でランチドレッシング、香りごま	597	25.3	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		やきぶたラーメン(大)	ぶた肉、やきぶた	ちゃんぽんめん、ごま油	きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが					
		しゃきしゃきサラダ(皿)	ツナ		れんこん、きゅうり、あおまめ					
		たなばたデザート【中学校のみ】	かんてん	さとう、ぶどうとう、みずあめ、油し	レモンかじゅう、みかんかじゅう、ぶどうかじゅう			763	29.9	
9 火	ごはん (小) はし	だいずのいそに(大)	とり肉、だいず、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、酢、にんにく	581	27.5	お盆回収(三股小、三股中)	
		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	キャベツ、きゅうり			702	32.9	
10 水	ごはん (小) はし	ごもくみそしる(大)	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	さといも	たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう	にぼし、にんにく、トウバンジャン、酢、しょうゆ	624	29.7	お盆回収(三股西小)	
		あじのピリからあげ(皿)	あじ	でんぶん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、カラーピーマン、ピーマン			754	35.0	
11 木	バーガーパン (皿) スプーン	マカロニスープ(大)	ウインナー	じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、おいしい日向夏ドレッシング、香辛料	590	24.8		
		チキンてりやきパティ(小)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、さとう、でんぶん、水あめ、パーム油	たまねぎ、りんご					
12 金	むぎごはん (皿) スプーン	なつやさいのカレー(大)	ぶた肉	むぎごはん	ササラダ油	カレーウ、ウスターソース、チキンスープ、すりおろしりんご、トマト、キャブ、にんにく、杏仁パウダー、貝カルシウム	627	20.3		
		フルーツあんじん(小)	あんじんとうふ(にゅう、かとうれんにゅう)	あんじんとうふ(水あめ、さとう)	パイン、みかん、もも			800	24.6	
16 火	ごはん (小) はし	キムチじる(大)	ぶた肉、あつあげ	こめ	ごま油	しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、ココアパウダー、ベーキングパウダー	696	26.8	★梶山小学校リクエスト献立★	
		チーズチキンおおばまき(皿)	とり肉、チーズ、だいずこ	あげ油、パンこ、こむぎこ、でんぶん、コーンフラワー、オリゴとう	おおば					
		もやしのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	もやし					
		チョコクレープ	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし、ばくがとう、さとう、しょくぶつ油、こめこ、水あめ、でんぶん				806		31.2
17 水	ごはん (小) はし	マーボーなす(大)	ぶたひき肉、あつあげ、あかみそ	ごま油、さとう、でんぶん	なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ	にんにく、酒、しょうゆ、テンメンジャン、オイスターソース、トウバンジャン、酢	605	25.3	消ウイーク	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、きわかめ、あかかえでのり、かんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり			734		30.1
18 木	こくとうパン (皿) スプーン	ぶたにくとズッキーニのトマトに(大)	ぶた肉、ミートボール、きだいず、あおだいず、てぼう、きんとき、なまクリーム	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、パセリ、トマト	赤ワイン、にんにく、チキンスープ、トマト、キャブ、ウスターソース、塩、こしょう、酢、レモン汁	594	25.4		
		みかんサラダ(小)	ロースハム	サラダ油	みかん、キャベツ、きゅうり			746	31.5	
19 金	あおなご はん (小) はし	かぼちゃとこまつなのみそしる(大)	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、ぶどうとう	だいこんぼ	にぼし、酒、塩、おいしい和風ドレッシング	593	24.8	お盆回収(全校)	
		れいしやぶサラダ(皿)	ぶた肉		たまねぎ、きゅうり、にんじん			712		29.0

地産地消ウイーク

令和06年度

8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
27 火	むぎごはん (皿) スプーン	ハヤシライス(大)	ぶた肉	むぎごはん	サラダ油	トマトケチャップ、ウスターソース、ハイシルウ、デミグラスソース、ホワイトベース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう	小:631	小:20.9	
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう、ぶどうとう)	ゼリー(ぶどうかじゅう)、パイン、みかん、もも			中:802	中:25.6
28 水	ごはん (小) はし	きつまいものみそしる(大)	あつあげ、みそ	きつまいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、酒、にんにく、しょうゆ、みりん	616	25.4	
		ぶたにくとやさいのあまからいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、ごぼう、たけのこ、カラーピーマン、しょうが			746	30.3
29 木	げんりょう コッペパン (皿) スプーン	ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、だいず、あかみそ	コッペパン	スパゲティ、ごま油、さとう	にんにく、チキンスープ、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、酢	586	28.2	
		ひじきとチーズのサラダ(小)	ひじき、チーズ	さとう、サラダ油	さとう、サラダ油	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら		739	34.4
30 金	ごはん (小) はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	こめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、酢	612	28.3	
		ホッケフライ(皿)	ホッケ	パンこ、こむぎこ、あげ油					
		せんぎりだいこんのすのもの(皿)	とりささみ	さとう	せんぎりだいこん、きゅうり			708	32.2

※牛乳は毎日つきます。 ☆地産地消ウイークの予定食材(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。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。