

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
2月	ごはん(小)はし	ワンタンスープ(大)	あつあげ、かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ	チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、にんにく、酒、コチジャン	小:576	小:25.5	
		ぶたにくのプルコギ(皿)	ぶた肉	さとう、ごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、カラーピーマン、にら、しいたけ		中:703	中:30.8	
3月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	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、いとこんにゃく、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、塩	591	28.1	
		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			733	34.5	
		はくさいのしおこんぶあえ(小)	こんぶ		はくさい、きゅうり				
4月	ごはん(小)はし	とりにくのごまみそに(大)	とり肉、あつあげ、みそ	サラダ油、さといも、さとう、ごま	こんにゃく、にんじん、ごぼう、たけのこ、あおまめ	にんにく、しょうゆ、酒、酢、塩	574	24.5	停止(三股西小3年、三股中2年)
		とさずあえ(皿)	オーシャンキング、はなかつお	さとう	きゅうり、たまねぎ		696	29.2	
5月	こくとうパン(皿)スプーン	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	ミートボール(パンこ、でんぷん)、じゃがいも、サラダ油	ミートボール(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、パセリ、トマト、トマトピューレ	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、ナツメグ、黒こしょう	620	23.7	三股中2年 停止
		フルーツポンチ(小)		りんごゼリー(さとう)	パイン、みかん、もも、りんごゼリー(りんごかじゅう)		782	29.4	
6月	ごはん(小)はし	ほうとう(大)	油あげ、とり肉、みそ	ほうとう(こむぎこ、でんぷん)	かぼちゃ、はくさい、だいこん、しいたけ、しろねぎ	にぼし、しょうゆ、おいしい日向夏ドレッシング、塩	637	22.6	三股中2年 停止
		がね(皿)		さつまいも、こむぎこ、ゆし、タピオカでんぷん、あげ油	ごぼう、にんじん、かぼちゃ		748	26.7	
		ツナとブロッコリーのあえもの(皿)	ツナ		ブロッコリー				
9月	ごはん(小)はし	マーボーどうふ(大)	あつあげ、ぶたひき肉、あかみそ	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、にら	しょうゆ、オイスターソース、テンメシジャン、酢、塩	642	25.5	お盆回収(三股小、三股中)
		パンサンスー(皿)	ロースハム	はるさめ、ごま油、さとう、ごま	きゅうり		780	30.2	
10月	ごはん(小)はし	いしかりじる(大)	さけ、とうふ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、しめじ、しろねぎ	酒、にぼし、しょうゆ、みりん、七味唐がらし	582	27.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		れんこんきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま油、ごま、さとう	れんこん、にんじん、あおまめ、こんにゃく		705	33.1	
11月	わかめごはん(小)はし	キムチじる(大)	わかめ	こめ、みずあめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、具足山ドレッシングオニオン、塩、こしょう、昆布エキス、レモン汁	664	21.8	ぎょうざ【小学校2個】 【中学校3個】
		あげぎょうざ(皿)	ぶた肉、だいずたんぱく	とんし、でんぷん、ごま油、さとう、こむぎこ、あげ油	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが				
		ツナサラダ(皿)	ツナ		キャベツ、あおまめ				
		みかんクレープ	とうにゅう、だいずこ	ゆし、さとう、しよぶつ油、こめこ、水あめ、でんぷん	みかんかじゅう		815	27.2	
12月	こめこパン(皿)スプーン	ふゆやさいのクリームに(大)	とり肉、しろいんげんまめ、なまクリーム、ぎょうにゅう	じゃがいも、サラダ油	かぶ、にんじん、はくさい、パセリ	ホワイトベース、クリームチーズ、チキンスープ、塩、こしょう、酢、レモン汁	602	28.8	お盆回収(三股西小)
		ハムのマリネ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	きゅうり、たまねぎ、コーン		756	36.1	
13月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	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、こんにゃく、しいたけ、こまつな	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	594	25.4	
		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		721	30.2	
16月	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	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	にぼし、しょうゆ、塩、酒、レモン汁	620	30.3	
		あげざかなのレモンふうみ(皿)	たら	でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		753	36.0	
17月	むぎごはん(皿)スプーン	ビーフカレー(大)	ぎょうにく	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、カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、酢、レモン汁	623	22.4	
		カミカミサラダ(小)	ツナ、だいずこ	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、れんこん、コーン		799	27.2	
18月	げんりょうあおなご(小)はし	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	きくらげスライス、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	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、おいしい和風ドレッシング	570	26.6	
		えだまめサラダ(皿)	とりささみ		ブロッコリー、キャベツ、あおまめ		697	31.6	
19月	ホットドッグようパン(皿)スプーン	ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく)、とり肉、しろいんげんまめ	ラビオリ(こむぎこ、ばんこ、とんし、さとう)、じゃがいも、サラダ油	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	チキンスープ、スープストック(洋風)、塩、こしょう、しょうゆ、カルワイ	589	24.6	
		ロングウィンナー(小)	ぶた肉	さとう					
		ゆでキャベツ(小)			キャベツ				
		いっしょくケチャップ		さとう、ぶどうとう	トマト、たまねぎ		748	30.6	
20月	ごはん(小)はし	かぼちゃのそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	サラダ油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、あおまめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、塩	595	24.5	
		ひじきとチーズのあえもの(皿)	ひじき、チーズ	さとう、サラダ油	カリフラワー、きゅうり		722	29.3	
		おかかふりかけ	かつおぶし、のり	さとう、ぶどうとう、とうもろこしでんぷん	まつちや、しいたけ				
23月	ごはん(小)はし	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、ノンオイルドレッシングクリーミーフレッシュ	643	25.1	お盆回収(全学校)
		フライドチキン(皿)	とり肉、だいずこ	でんぷん、こむぎこ、さとう、ゆし、あげ油					
		ブロッコリーとコーンのサラダ(皿)			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、ゆし、こめこ、みずあめ、しよぶつ油、でんぷん	いちご		754	29.1	

三股小学校
リクエスト献立

地産地消ウィーク

※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。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。