

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
8 水	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、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース	小:616	小:20.1	
		フルーツポンチ(小)		みかんゼリー(さとう)	パイナップル、みかん、もも、みかんゼリー(みかんかじゅう)		中:799	中:24.7	
9 木	げんりょうこくとうパン(皿) スプーン	とりにくクリームスパゲティ(大)	ベーコン、とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	サラダ油、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ	チキンスープ、コンソメ、ベシヤメルソース、塩、こしょう、おいしい玉ねぎドレッシング	579	26.7	
		ツナサラダ(小)	ツナ		キャベツ、きゅうり		734	32.7	
10 金	ごはん(小) はし	ぞうに(大)	とり肉、かまぼこ	もち	はくさい、ごぼう、しいたけ、白ねぎ	酒、けずりぶし、しょうゆ、みりん、塩、酢	619	24.9	
		いわしのうめみそに(皿)	いわし、みそ	さとう、こめこ	しそ、ばいにく		746	29.4	
		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				
14 火	ごはん(小) はし	すましじる(大)	とうふ、わかめ、うおそうめん		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	けずりぶし、しょうゆ、酒、塩、こしょう、にんにく	615	30.7	
		とりのからあげ(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油			749	36.4	
		キャベツのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	キャベツ				
15 水	ごはん(小) はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さといも	だいこん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、白ねぎ、しょうが	にぼし、しょうゆ、みりん、レモン果汁	644	24.9	
		にんじんしりしり(皿)	ツナ、くわかめ、ちりめん	ごま油、さとう、ごま	こんにやく、にんじん		755	29.3	
		いちごのスティックケーキ	とうにゅう、だいちこ	さとう、こめこ、こめ油、なたね油、だいち油、	いちごピューレ				
				こめこパン					
16 木	こめこパン(皿) スプーン	チリコンカン(大)	だいち、ぶたひき肉、チーズ	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト	にんにく、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン、チキンスープ、チリパウダー、レモン汁、酢	594	30.8	
		みかんサラダ(小)	ロースハム	サラダ油	キャベツ、きゅうり、みかん		738	37.5	
17 金	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、こんにやく、たけのこ	しょうゆ、みりん、塩	565	26.2	
		ブロッコリーのマヨネーズあえ(皿)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、ごま	ブロッコリー、きゅうり、あおまめ		684	31.6	
20 月	げんりょううめなめし(小) はし	かつおけずりぶし		こめ、さとう、ごま、ぶどうとう、でんぷん	ひろしまな、きょうな、だいこんば、うめ、あかしそ	こんぶ、しょうゆ、みりん、酒、にぼし、酢、塩	660	21.8	お盆回収(三股小 三股中) リクエスト(三股西小)
		にくうどん(大)	ぎゅう肉、油あげ	うどん、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、白ねぎ		766	25.2	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、のり、いとかんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
		とうにゅうプリンタルト	とうにゅう、だいちこ	さとう、こめこ、さとう・ぶどうとうかとうえきとう、ショートニング、コーンフラワー、しよぶつ油、でんぷん					
21 火	ごはん(小) はし	コーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	チキンスープ、中華用スープストック、塩、しょうゆ、こしょう	625	23.0	
		あじチーズフライ(皿)	あじ、チーズ	パンこ、こむぎこ、あげ油			718	25.5	
		きゅうりのしおこんぶあえ(皿)	ちくわ、塩こんぶ		きゅうり				
22 水	ごはん(小) はし	かぶとにくだんごのスープ(大)	にくだんご(とり肉、ぶた肉)	にくだんご(でんぷん、みずあねぎ、だいち油)、マロニー	にくだんご(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ、かぶ、しいたけ、白ねぎ	しょうゆ、塩、チキンスープ、中華用スープストック、こしょう、酒、オイスターソース、みりん	582	24.3	お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
		ぶた肉とあつあげのオイスターいため(皿)	ぶた肉、あつあげ	ごま油、さとう	しょうが、たけのこ、キャベツ、ピーマン、カレーピーマン		697	28.7	
23 木	コッペパン(皿) スプーン	ぶた肉のブラウンシチュー(大)	ぶた肉	じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	シチューフレーク、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、ホワイトソース、塩、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、酢、	575	25.6	お盆回収(三股西小)
		フレンチサラダ(小)	とりささみ	サラダ油	カリフラワー、きゅうり、コーン		713	31.3	
24 金	ごはん(小) はし	こうやどうふのたまごとし(大)	とり肉、こうやどうふ、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう	みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、おいしい和風ドレッシング	587	27.2	
		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	31.8	
27 月	わかめごはん(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、こんにやく、かぼちゃ、あおまめ	塩、こんぶエキス、みりん、酒、しょうゆ、酢、しょうゆ、にんにく	578	24.6	
		ごまじゃこサラダ(皿)	ロースハム、ちりめん	ごま、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり		698	29.4	
28 火	ごはん(小) はし	とうにゅうみそしる(大)	とうふ、油あげ、とうにゅう、みそ		だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酢	623	27.1	三股中3年停止
		さかなとさつまいものゆずふうみあげ(皿)	たら	でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ、ゆず		747	32.6	
29 水	ごはん(小) はし	とうふともずくのスープ(大)	とうふ、もずく、いとかまぼこ		えのきたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ	しょうゆ、塩、にぼし、酒、ガーリック、カレー粉、ウスターソース	610	28.8	
		ぶたにくとやさいのカレーいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カレーピーマン		716	32.9	
		いっしょくヨーグルト	だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、ゼラチン、かんてん	ぶどうとうかとうえきとう、さとう					
30 木	しよくパン(皿) スプーン	やさいスープ(大)	ベーコン、白いんげんまめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、赤ワイン	653	27.9	
		きのこソースハンバーグ(小)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とんし、でんぷん) サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ		808	34.4	
		メープルジャム	かんてん	さとう、メープルシュガー					
31 金	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン	かきたまじる(大)	かまぼこ、とうふ、たまご	じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、えのきたけ、こまつな	にぼし、しょうゆ、塩、酒、みりん	620	32.5	
		とりそばろどん(小)	とりひき肉	サラダ油、さとう	にんじん、コーン、あおまめ		733	37.7	

地産地消ウィーク

※牛乳は毎日つきます。  
 ※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

☆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。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。