

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(皿) はし 小学1,2年生 スプーン	ぎゅうどん(大)	ぎゅう肉	サラダ油、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、いとこんにやく、白ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、おいしい和風ドレッシング	小:583	小:24.5	長田小停止
		えだまめサラダ(小)	とりささみ		キャベツ、きゅうり、あおまめ		中:705	中:29.2	
2月	ごはん(小) はし	はるさめスープ(大)	ベーコン	はるさめ	にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ	中華スープストック、チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒、オイスターソース、みりん	580	23.4	三股中2年中止
火		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、カラーピーマン		702	28.0	
3月	ごはん(小) はし	だいこんのみそしる(大)	あぶらあげ、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、はくさい	にぼし、みりん、しょうゆ、和風だし	594	27.1	三股中2年停止
水		さかなのやさいあんかけ(皿)	たら	でんぷん、だいたず油、サラダ油、さとう	たまねぎ、カラーピーマン		704	31.2	
4月	(減量)こくとうパン(皿) スプーン	さけのクリームスパゲティ(大)	ベーコン、さけフレーク、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、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、しょうゆ、酢	595	25.4	三股西小4年 三股中2年 停止
木		げんきサラダ(小)	ロースハム、かつおぶし、こんぶ	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		757	31.2	
5月	わかめごはん(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	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	こんぶエキス、みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、レモン汁	595	29.0	三股西小3年 三股中2年 停止
金		れんこんサラダ(皿)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	れんこん、きゅうり、コーン		719	34.5	
6月	麦ごはん(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	にんにく、チキンスープ、カレールー、トマトケチャップ、クスターソース、すりおろしりんご	627	20.3	お盆回収(三股小、三股中)
		フルーツあんじん(小)	あんじんにどうふ(にゅう、かとうれんにゅう)	あんじんにどうふ(みずあめ、さとう)	パイン、みかん、もも		815	25.1	
7月	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、洋風スープストック、塩、しょうゆ、こしょう、にんにく、酢	723	23.2	★リクエスト献立 :三股小6年生
		あじチーズフライ(皿)	あじ、チーズ	パンこ、こむぎこ、だいたず油					
		きゅうりのちゅうかふうみつげ(皿)		ごま油	きゅうり				
火		りんごタルト	とうにゅう	こめこ、さとう、ショートニング、コーンフラワー、しよくぶつ油、でんぷん、みずあめ	りんご		816	25.4	
8月	ごはん(小) はし	だいたずのいそに(大)	とり肉、あつあげ、だいたず、さつまあげ、ひじき	じゃがいも、サラダ油、さとう	こんにやく、にんじん、いんげん	みりん、しょうゆ、おいしい玉ねぎドレッシング	572	25.2	お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
水		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		700	29.5	
9月	バーガーパン(皿) スプーン	かぼちゃポタージュ(大)	ぶた肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	むえんバター	たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、にんじん、パセリ	パンプキンポタージュ、チキンスープ、日向夏ドレッシング、しょうゆ、塩	655	27.1	
		てりやきチキンパティ	とり肉、だいたずたんぱく	パンこ、さとう、でんぷん、みずあめ、パーム油	たまねぎ、りんご				
木		ゆでキャベツ			キャベツ		811	32.6	
10月	ごはん(小) はし	ワンタンスープ(大)	とり肉	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	チキンスープ、中華スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、にんにく、酒、トウモロコシ、デンメンジャン	593	27.4	お盆回収(三股西小)
金		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、あかみそ	でんぷん、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、カラーピーマン		720	32.7	
11月	ごはん(小) はし	のっぺいじる(大)	あぶらあげ、とうふ	さといも、でんぷん	だいこん、こんにやく、にんじん、ごぼう、しいたけ、白ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁	686	30.9	
		とり肉とカシューナッツのあげに(皿)	とり肉	でんぷん、カシューナッツ、さつまいいも、さとう、だいたず油	あおまめ		833	37.5	
12月	ごはん(小) はし	みそおでん(大)	とり肉、さつまあげ、あつあげ、がんもどき(だいたず、ひじき)、うずらのたまご、こんぶ、みそ	サラダ油、さといも、がんもどき(さとう、なたね油、でんぷん)、さとう	だいこん、こんにやく、にんじん、がんもどき(にんじん、ごぼう)	にぼし、しょうゆ、みりん、酢	584	21.6	
火		マロニーのすのもの(皿)	いとかまぼこ	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり		704	25.5	
13月	(減量)ごはん(小) はし	キムチうどん(大)	ぶた肉、あぶらあげ	うどん、サラダ油	しいたけ、はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん	590	26.0	
		いわしみぞれに(皿)	いわし	さとう、でんぷん、	だいこん				
水		はくさいのごまあえ(皿)		ごま、さとう	はくさい		720	31.0	
14月	こめこパン(皿) スプーン	チリコンカン(大)	だいたず、ぶた肉、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	595	30.8	
木		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		741	37.8	
15月	ごはん(皿) スプーン	かぶとにくだんごのスープ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)	ミートボール(でんぷん、みずあめ、だいたず油)、じゃがいも	ミートボール(たまねぎ)、かぶ、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ	チキンスープ、中華スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、にんにく、酒、みりん、オイスターソース	575	24.2	
金		ガバオライス(小)	ぶた肉	サラダ油、さとう、パーム油	たまねぎ、にんじん、カラーピーマン、なす		696	28.7	
16月	あかかぶあおなごはん(小) はし	かぼちゃのにつけ(大)	あつあげ、とり肉	さとう、オリゴとう	たまねぎ、しいたけ、にんじん、こんにやく、かぼちゃ、グリーンピース	塩、梅酢、みりん、酒、しょうゆ、酢	569	23.1	
		ゆずサラダ(皿)	ロースハム	さとう	キャベツ、きゅうり、ゆず		704	26.4	
17月	ごはん(小) はし	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、イタリアンドレッシング	657	26.4	お盆回収(全学校)
		フライドチキン	とり肉、だいたずこ	でんぷん、こむぎこ、さとう、ゆし、だいたず油					
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー、コーン				
火		クリスマスケーキ	とうにゅう、だいたずこ	さとう、かこうゆし、みずあめ、こめこ、しよくぶつ油、でんぷん	こんにやくこ		775	30.5	

※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ときがあります。

※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。

