

令和07年度

12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(皿) はし 小学1.2年生 スプーン	ぎゅうどん(大) えだまめサラダ(小)	ぎゅう肉 とりささみ	サラダ油、さとう、でんぶん こめ	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 キャベツ、きゅうり、あおまめ	みりん、しょうゆ、酒、おい しい和風ドレッシング	小:583 中:705	小:24.5 中:29.2	長田小停止	
	2 火	ごはん (小) はし	はるさめスープ(大) ぶた肉とあつあげのオイスターいため(皿)	ベーコン ぶた肉、あつあげ	はるさめ ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ しょうが、たけのこ、キャベツ、カラーピーマン	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	580 702	23.4 28.0	三股中2年中止
	3 水	ごはん (小) はし	だいこんのみそしる(大) さかなのやさいあんかけ(皿)	あぶらあげ、とうふ、みそ たら	じやがいも でんぶん、だいす油、サラダ 油、さとう	だいこん、にんじん、はくさい たまねぎ、カラーピーマン	にぼし、みりん、しょうゆ、 和風だし	594 704	27.1 31.2	三股中2年停止
4 木	(減量)ご はん(皿) どうパン スプーン	さけのクリームスパゲティ(大) げんきサラダ(小)	ベーコン、さけフレーク、ぎゅう にゅう、なまクリーム ロースハム、かつおぶし、こんぶ	サラダ油、スパゲティ さとう、サラダ油	たまねぎ、マッシュルーム、チングンサ イ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	チキンスープ、コンソメ、ペ シャメールソース、塩、こしょ う、しょうゆ、酢	595 757	25.4 31.2	三股西小4年 三股中2年 停止	
	5 金	わかめご はん(小) はし	こうやどうふのたまごじ(大) れんこんサラダ(皿)	わかれ とり肉、こうやどうふ、かまぼこ、 たまご ツナ	こめ、みずあめ サラダ油、さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけの こ、ほうれんそう れんこん、きゅうり、コーン	こんぶエキス、みりん、酒、 しょうゆ、塩、和風だし、レ モン汁	595 719	29.0 34.5	三股西小3年 三股中2年 停止
8 月	麦ごはん (皿) スプーン	ポークカレー(大) フルーツあんにん(小)	ぶた肉 あんにんどうふ(にゅう、かとう れんにゅう)	サラダ油、じやがいも あんにんどうふ(みずあめ、さと う)	こめ、むぎ たまねぎ、にんじん パン、みかん、もも	にんにく、チキンスープ、カ レール、トマトチャップ、ウスター ソース、すりおろしりんご	627 815	20.3 25.1	お盆回収(三股小、三 股中)	
	9 火	ごはん (小) はし	コーンスープ(大) あじチーズフライ(皿) きゅうりのちゅうかふうみづけ (皿) りんごタルト	ベーコン あじ、チーズ パンこ、こむぎこ、だいす油 ごま油	こめ パンこ、こむぎこ、だいす油 きゅうり	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	723 816	23.2 25.4	★リクエスト献立 :三股小6年生	
10 水	ごはん (小) はし	だいすのいそに(大) いとかまぼことごぼうのあえも の(皿)	とり肉、あつあげ、だいす、さつ まあげ、ひじき いとかまぼこ	じやがいも、サラダ油、さとう きゅうり、ごぼう	こめ こんにゃく、にんじん、いんげん きゅうり、ごぼう	みりん、しょうゆ、おいしい 玉ねぎドレッシング	572 700	25.2 29.5	お盆回収(勝岡小 梶 山小 宮村小 長田 小)	
	11 木	バーガー <sup>パン</sup> (皿) スプーン	かぼちゃポタージュ(大) てりやきチキンパーティ ゆでキャベツ	ぶた肉、ぎゅうにゅう、なまク リーム とり肉、だいすたんぱく ゆでキャベツ	バーガーパン むえんバター パンこ、さとう、でんぶん、みず あめ、パーム油 キャベツ	パンブキンポタージュ、チ キンスープ、日向夏ドレッ シング、しょうゆ、塩	655 811	27.1 32.6		
12 金	ごはん (小) はし	ワンタンスープ(大) ホイコーロー(皿)	とり肉 ぶた肉、あつあげ、あかみそ	ワンタン、サラダ油 でんぶん、ごま油	こめ たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、 ねぎ しょうが、キャベツ、たけのこ、カラーピーマン	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、ウバ ジン、テンメンジャン	593 720	27.4 32.7	お盆回収(三股西小)	
	15 月	ごはん (小) はし	のっぺいじる(大) とり肉とカシューなツツのあげ に(皿)	あぶらあげ、とうふ とり肉	さといも、でんぶん でんぶん、カシューなツツ、さ つまいも、さとう、だいす油	こめ だいこん、こんにゃく、にんじん、ごぼ う、しいたけ、白ねぎ あおまめ	にぼし、しょうゆ、酒、レモ ン汁	686 833	30.9 37.5	
16 火	ごはん (小) はし	みそおでん(大) マロニーのすのもの(皿)	とり肉、さつまあげ、あつあげ、 がんもどき(だいす、ひじき)、う ずらのたまご、こんぶ、みそ いとかまぼこ	サラダ油、さといも、がんもどき (さとう、なたね油、でんぶん)、 さとう マロニー、さとう、ごま油	こめ だいこん、こんにゃく、にんじん、がんも どき(にんじん、ごぼう) きゅうり	にぼし、しょうゆ、みりん、 酢	584 704	21.6 25.5	地産地消ウ イーク	
	17 水	ごはん(小) はし	キムチうどん(大) いわしみぞれに(皿) はくさいのごまあえ(皿)	ぶた肉、あぶらあげ いわし はくさいのごまあえ	うどん、サラダ油 さとう、でんぶん、 ごま、さとう	こめ しいたけ、はくさいキムチ、にんじん、た まねぎ、ねぎ だいこん はくさい	酒、にぼし、しょうゆ、塩、 みりん	590 720	26.0 31.0	
18 木	ごめこパン (皿) スプーン	チリコンカン(大) みかんサラダ(小)	だいす、ぶた肉、チーズ ロースハム	じやがいも、サラダ油 サラダ油	こめこパン たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト キャベツ、きゅうり、みかん	にんにく、トマトチャップ、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	595 741	30.8 37.8		
	19 金	ごはん (皿) スプーン	かぶとにぐだんごのスープ (大) ガバオライス(小)	ミートボール(とり肉、ぶた肉) ぶた肉	ミートボール(でんぶん、みず あめ、だいす油)、じやがいも サラダ油、さとう、バーム油	こめ 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 たまねぎ、にんじん、カラーピーマン、 なす	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	575 696	24.2 28.7	
22 月	あかかぶ あおなごは ん(小) はし	かぼちゃのつけ(大) ゆずサラダ(皿)	あつあげ、とり肉 ロースハム	サラダ油、さとう さとう	こめ、にゅうとう、ぶどうとう、ばく がとう、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、グリンビース キャベツ、きゅうり、ゆず	塩、梅酢、みりん、酒、しょ うゆ、酢	569 704	23.1 26.4		
	23 火	ごはん (小) はし	やさいスープ(大) フライドチキン ブロッコリーとコーンのサラダ クリスマスケーキ	ベーコン、白いんげんまめ とり肉、だいすこ ロースハム とうにゅう、だいすこ	じやがいも でんぶん、こむぎこ、さとう、ゆ し、だいす油 ブロッコリー、コーン さとう、かこうゆし、みずあめ、こ めこ、しょくぶつ油、でんぶん こんにゃくこ	こめ にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ 中華スープ、チキンスープ、 ベーコン、白いんげんまめ トマトチャップ、ウスターソース ブロッコリー、コーン さとう、かこうゆし、みずあめ、こ めこ、しょくぶつ油、でんぶん こんにゃくこ	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	657 775	26.4 30.5	お盆回収(全学校)

※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ときがあります。※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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。