

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			こめ		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、クリーム、胡麻	小:607	小:24.0	
		コーンスープ(大)	ベーコン	じゃがいも	コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ				
		あじチーズフライ(皿)	あじ、チーズ	あげ油、パンこ、こむぎこ					
		ささみとブロッコリーのあえもの(皿)	とりささみ		ブロッコリー		中:704	中:26.8	
3月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩、酢	598	24.5	お盆回収(三股小、三股中)
		うおそうめんのすましじる(大)	とうふ、うおそうめん、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば				
		セルフごもくずし(小)	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	しいたけ、ごぼう、あおまめ		714	28.8	
4月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん、七味唐がらし、塩	610	28.3	三股中3年停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ごじる(大)	だいた、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、しめじ、たまねぎ、ねぎ				
		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		743	33.7	
5月	ミルクパン(減量)(皿)スプーン			こめ		酒、チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	673	26.3	三股中3年停止 お盆回収(三股西小)
		さらうどん(大)	ぶた肉、かまぼこ	ながさきめん(こむぎこ、なたね油)、ごま油、でんぷん	きくらげ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ		873	33.0	
6月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう	609	24.2	停止(勝岡小、宮村小、長田小)
		じゃがぶたキムチ(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃく、はくさいキムチ、あおまめ		739	28.9	
9月	ごはん(減量)(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、笑顔でランチドレッシング、香りごま、みりん	594	26.3	地産地消ウィーク
		わかめうどん(大)	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ		732	31.6	
		いわしみぞれに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	だいこん				
		きゅうりとにんじんのあえもの(皿)			きゅうり、にんじん		640	26.9	
10月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、酒、にんにく、トウバンジャン	768	31.7	
		きのこスープ(大)	とり肉、あつあげ	サラダ油	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ねぎ				
		ピピンバ(小)	ぶたひき肉、きんしたまご	さとう、ごま油、ごま	しょうが、ほうれんそう、もやし、たけのこ				
11月	むぎごはん(中)増量)スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレーパウダー、トマトチャップ、ウスターソース、酢、レモン汁、しょうゆ	594	23.7	
		ビーフカレー(大)	ぎゅう肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご		762	28.8	
12月	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう	624	26.4	
		はくさいとミートボールのスープ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉、こむぎたんぱく)、しろいんげんまめ	はるさめ、ミートボール(パンこ、でんぷん)	にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、パセリ、ミートボール(たまねぎ)				
		ポテトサラダ(小)	ロースハム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、コーン		767	32.5	
		くろまめきなこクリーム(ジャム)	くろだいた、きなこ、にゅうせいひん	ゆし(だいた、コーン、パーム、ごま、からし)、さとう、にゅうとう、ぶどうとう、みずあめ			596	23.6	停止(梶山小、三股西小)
13月	ごはん(小)はし			こめ		だしこんぶ、かつおぶし、塩、しょうゆ、酒、酢、レモン果汁	596	23.6	
		すましじる(大)	とうふ、なると(すけそうたら、いとよくだい)	なると(でんぷん、さとう)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう				
		みまたんメンチカツ(皿)	くろぶた、だいた	あげ油、パンこ、こむぎこ、とうもろこし	たまねぎ				
		かいそうサラダ(皿)	わかめ、あかかえでのり、かんでん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		777	26.8	
16月	ごはん(小)はし			こめ		チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、にんにく、酒、しょうが	577	27.4	三股中停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ワンタンスープ(大)	ぶた肉、あつあげ	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ		700	32.8	
17月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、にんにく、トウバンジャン、酢、しょうゆ	634	29.5	三股中3年停止 お盆回収(三股小、三股中)
		かぼちゃのみそじる(大)	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ				
		あじのピリからあげ(皿)	あじ	でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、コーン、カラーピーマン		772	35.0	
18月	さけなめし(小)はし			こめ、さとう、ごま		しょうゆ、みりん、塩、酢	595	24.1	三股中3年停止 お盆回収(三股西小)
		さといものそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	さといも、じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、グリーンピース		718	28.6	
		マロニーのごまみそ(皿)	ロースハム	マロニー、さとう、ごま油、ごま	きゅうり				
19月	バーガーパン(皿)スプーン			こめ		クリームチーズ、ホワイトソース、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、香辛料(黒こしょう、コーン、パプリカ、オリーブオイル、ショウガ、にんにく)	662	29.2	三股中3年停止
		コーンシチュー(大)	ぶた肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、パセリ、コーン				
		チキンてりやきハンバーグ(小)	とり肉、だいた、たんぱく	パンこ、さとう、かとうぶどうとう、でんぷん、みずあめ、パーム油	たまねぎ、りんご		832	35.7	
23月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		しょうゆ、みりん、酒、おいしい和風ドレッシング	610	25.8	三股中3年停止
		ぎゅううどん(大)	ぎゅう肉、きんしたまご	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、いとこんにゃく、しろねぎ		741	30.7	
24月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、ノンオイルドレッシング、クリーム、フレッシュ、塩、こしょう、にんにく、レモン果汁	712	29.2	三股中3年停止 全小学校お盆回収
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ				
		とりのコロコロあげ(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油					
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー		762	35.1	
25月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、レモン汁、にんにく	647	29.4	停止(全小学校、三股中3年) 中学校お盆回収
		じゃがいものすいとんじる(大)	ぶた肉	じゃがいも、でんぷん、こむぎこ、サラダ油	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しろねぎ				
		とりにくのパークソースやき(皿)	とり肉	さとう、サラダ油	しょうが、りんご				
		ほうれんそうのちくさあえ(皿)	あぶらあげ	ごま、さとう、ごま油	ほうれんそう		798	36.2	

※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。 ※詳細な使用食材等は食物アレルギー用献立表をご覧ください。  
 ※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。