

令和04年度

7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 金	ごはん (小) スプーン	もずくスープ(大)	かまぼこ、もずく、あつあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	小:611	小:26.5	
		たかなそぼろどん(皿)	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		中:729	中:30.6	
4 月	ごはん (小) はし	ちくぜんに(大)	とり肉、さつまあげ	こめ	にんじん、ごぼう、こんにやく、あおまめ、たけのこ、れんこん	しょうゆ、みりん、笑顔でランドレッシング香りごま	625	24.6	
		ツナとやさいのあえもの(皿)	ツナ		キャベツ、きゅうり				
		ひじきのり	のり、ひじき、にぼし、かつお	水あめ、さとう			748	29.2	
5 火	ごはん (小) はし	マーボーなす(大)	ぶたひき肉、だいず、あつあげ	こめ	なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら	麻婆豆腐の素、しょうゆ、酢	612	25.3	
		かいそうサラダ(皿)	わかめ、くきわかめ、あかかえでのり、かんてん、とりささみ	ごま油、さとう、でんぷん	さとう	きゅうり、もやし	735	30.2	
6 水	ごはん (小) はし	けんちんじる(大)	とうふ、油あげ	こめ	こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、にんにく、トウバンジャン、酢	625	27.7	
		いわしのピリからあげ(皿)	いわし	さといも	あおまめ、コーン、カラーピーマン、ピーマン		749	32.8	
7 木	ミルクパン (皿) スプーン	たなばたスープ(大)	ベーコン	ミルクパン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、笑顔でランドレッシングイタリアン、ケチャップ	606	22.4	
		トマトオムレツ(小)	たまご、とり肉	じゃがいも、ライスパスタ	たまねぎ、トマトピューレ				
		ゆでブロッコリー(小)		しよぶつゆし、でんぷん	ブロッコリー				
		たなばたデザート	かんてん	さとう、ぶどうとう、水あめ	かじゅう(ぶどう、レモン、うんしゅうみかん)		767	28.0	
8 金	むぎごはん (皿) スプーン	なつやさいのカレー(大)	ぶた肉	こめ、むぎ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ゴーヤ、ピーマン、リンゴピューレ	カレールーウ、ウスターソース、チキンスープ、トマトケチャップ、にんにく、酢、塩、こしょう、レモン汁	629	21.2	
		みかんサラダ(小)	ロースハム	サラダ油	みかん、キャベツ、きゅうり		794	25.5	
11 月	げんりょう わかめごはん (小) はし	やきぶたラーメン(大)	ぶた肉、やきぶた	こめ、水あめ	きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	にんにく、豚骨スープ、中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう、おしいろ風ドレッシング、昆布エキス	577	23.9	お盆回収(三股小、三股中)
		カリフラワーのサラダ(皿)	ツナ	ラーメン、ごま油	カリフラワー、きゅうり		701	28.2	
12 火	ごはん (小) はし	ワンタンスープ(大)	あつあげ、かまぼこ	こめ	たまねぎ、もやし、ねぎ	チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、みりん、オイスターソース	615	25.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		チンジャオロース(皿)	ぶた肉	ワンタン	ごま油、さとう	たけのこ、にんじん、しょうが、ピーマン、カラーピーマン、にんにくのみ	736	30.4	
13 水	ごはん (小) はし	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	こめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩、みりん	603	26.3	
		さばホイルやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					
		しそのみあえ(皿)		ぶどうとう、さとう	きゅうり、だいこん、しそのみ、しょうが		719	30.3	
14 木	こくとうパン (皿) スプーン	ぶたにくとズッキーニのトマトに(大)	ぶた肉、しろいんげんまめ、なまクリーム	こくとうパン	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、パセリ、トマト	赤ワイン、にんにく、チキンスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	626	24.3	お盆回収(三股西小)
		フルーツポンチ(小)		カットゼリー(さくらんぼ)	パイン、みかん、もも		780	29.3	
15 金	ごはん (小) はし	コーンとやさいのスープ(大)	ベーコン	こめ	コーン、にんじん、たまねぎ、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、みりん	682	24.1	
		とりにくとゴーヤのあげに(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう、はちみつ	ゴーヤ、あおまめ		831	29.0	
19 火	ごはん (小) はし	さといものそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにやく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、塩、酒、酢	588	25.4	三股小6年停止
		タコのすのもの(皿)	たこ、わかめ	さとう	きゅうり、もやし		702	29.6	
20 水	ごはん (小) はし 小学1.2 年生 スプーン	かぼちゃとこまつなのみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ	こめ	えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	にぼし、しょうゆ	625	25.7	三股小6年停止
		キムタクごはんのぐ(皿)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、やまかわきざみづけ、もやし、にら				
		フローズンりんご			りんご		748	30.2	
21 木	バーガーパン (皿) スプーン	マカロニスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ	バーガーパン	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、パプリカ、オールドスパイス、しょうが、にんにく	585	24.5	お盆回収(三股小、梶山小、宮村小、長田小、三股中)
		チキンてりやきパーティ(小)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、さとう、ぶどうとう、でんぷん、水あめ、パーム油	たまねぎ、りんご、コーン				
		ゆでキャベツ(小)			キャベツ				
		スライスチーズ(中学校のみ)	スライスチーズ				780	32.5	
22 金	ごはん (小) はし	にくじゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	こめ	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酒、酢	625	23.5	停止(三股小、梶山小、宮村小、長田小、三股中) お盆回収(勝岡小、三股西小)
		いとかまぼことごぼうのあえもの(皿)	いとかまぼこ	さとう	きゅうり、ごぼう		742	27.1	

令和04年度

8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
26 金	ごはん (小) はし	すぶた(大)	ぶたにく	こめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ヤングコーン、ピーマン、カラーピーマン、しいたけ	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、塩	小:680	小:23.7	停止(三股小、梶山小、宮村小、長田小、三股西小、三股中)
		パンサンズー(皿)	ロースハム	はるさめ、ごま油、さとう	きゅうり		中:823	中:27.9	
29 月	むぎごはん (皿) スプーン	ハヤシライス(大)	ぶた肉	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、グリーンピース	トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルー、デミグラスソース、ホワイトソース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう	654	21.0	
		フルーツポンチ(小)		サラダ油	パイン、みかん、もも		831	25.5	
30 火	ごはん (小) はし	しらたまだんごじる(大)	とり肉、あつあげ	こめ	だいこん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん、七味唐がらし	629	27.1	
		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、こんにやく		757	32.4	
31 水	ゆかりごはん (小) はし	うまに(大)	とり肉、さつまあげ	こめ、さとう	あかしそ	しょうゆ、みりん、酢、塩、梅酢	602	25.4	
		もやしとツナのあえもの(皿)	わかめ、ツナ	さとう、ごま、ごま油	もやし、きゅうり		725	29.8	

※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ことがあります。 ※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。