

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	チーズパン (皿) スプーン			チーズパン		にんにく、赤ワイン、チキンスープ、塩、しょうゆ、洋風スープストック、ケチャップ、す、ウスターソース、イタリアンドレッシング	小:624	小:26.6	【ミートボール】 小学校:2個 中学校:3個
木		ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ	オリーブ油、じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマトピューレ、トマト		中:798	中:33.3	
		ミートボール(小)	とり肉	とんし、ごま、さとう、なたね油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、えだまめ、くわい、ねぎ、しょうが、キャベツ、りんご、トマト				
金	ごはん (小) はし	ゆでブロッコリー(小)			ブロッコリー	にんにく、酒、しょうゆ、酢、塩			
		ぶたにくのごまみそに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	さといも、サラダ油、さとう、ごま	こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん、にら		600	23.7	
		せんざりだいこんのすのもの(皿)	オーシャンキングほぐしみ	さとう	せんざりだいこん、きゅうり		730	28.3	
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、塩、しょうゆ、こしょう、レモン汁	622	17.0	
		ちゅうかコーンスープ(大)	ベーコン、白いんげんまめ		クリームコーン、たまねぎ、パセリ、えのきたけ				
		はるまき(皿)	ぶた肉	はるさめ、だいたいず油、とんし、でんぶん、こむぎこ、さとう、こめこ、こなあめ、あげ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ				
火	ごはん (皿) スプーン	もやしとにんじんのレモンあえ(皿)			もやし、にんじん		761	20.3	
				こめ		酒、しょうゆ、かつおぶし、みりん	591	29.4	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小、三股中
水	ごはん (小) はし	さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ、油あげ		にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、みつば、えのきたけ		715	35.7	
		さんしょくそぼろどん(小)	とりひき肉、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	コーン、あおまめ	にぼし、酢、しょうゆ、みりん、塩	614	23.7	
				こめ					
木	げんりよう コッペパン (皿) はし	さつまじる(大)	とり肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、しょうが				
		さんまかんろに(皿)	さんま	さとう、でんぶん、はちみつ					
		きゅうりとえのきのあえもの(皿)	わかめ	さとう	きゅうり、えのきたけ		738	27.9	
金	ごはん (小) はし			コッペパン		塩、こしょう、ウスターソース、中華用スープストック、やさそばソース(粉末)、酢、レモン汁、しょうゆ	624	27.5	三股中停止 お盆回収:三股小
		やさそば(大)	ぶた肉、いか、かまぼこ	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし				
		だいこんサラダ(小)	ツナ	サラダ油、さとう	だいこん、ブロッコリー		762	32.9	
月	ごはん (小) はし	くろまめきなこクリーム	きなこ、にゅうるい	油(だいたいず、コーン、パーム、ごま)、とうるい					
				こめ		しょうゆ、塩、みりん、酢	648	23.7	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、サラダ油、さとう、でんぶん	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				
火	ごはん (小) はし	ごまずあえ(皿)	ちりめん、わかめ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ				
		【小学校】じゅうごやデザート(おつきみだんご)		じょうしんこ(うるちまい)、さとう、みずあめ					
		【中学校】じゅうごやデザート(つきみデザート)	かんてん	さとう、みずあめ	りんごかじゅう、みかんかじゅう、ぶどうかじゅう		751	27.4	
水	ごはん (小) はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、にんにく、みりん	594	26.6	
		さんべいじる(大)	たら、あつあげ	さといも	ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ		723	32.0	
		ぶたにくとやさいのあまからいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	しょうが、カラービーマン、たまねぎ、にんじん、せんざりだいこん、ごぼう				
木	むぎごはん (皿) スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース	633	21.3	
		チキンカレー(大)	とり肉、だいたいず	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ		803	25.3	
		フルーツカクテル(小)		やさしいりゼリー(さとう)	パイン、みかん、もも、やさしいりゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)				
金	ごはん (小) はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、酢	596	29.7	三股小6年生停止
		こうやどうふとぶたにくのたまごじ(大)	ぶた肉、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		710	34.7	
		ごぼうとツナのあえもの(皿)	ツナ	さとう	ごぼう、きゅうり				
月	ミルクパン (皿) スプーン			ミルクパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	591	24.9	三股小6年生停止
		ABCマカロニスープ(大)	とり肉	サラダ油、じゃがいも、アルファベットトマカロニ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ		737	30.3	
		ブロッコリーとキャベツのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、コーン				
火	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、塩、レモン汁、ノンオイルドレッシング	617	20.7	
		かぼちゃのみそじる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	クリーミーごま			
		みやぎきくろぶたメンチカツ(皿)	ぶた肉、だいたいず	パンこ こむぎこ、でんぶん、おおむぎこ、あげ油	たまねぎ		737	23.9	
水	ごはん (小) はし	キャベツとにんじんのそえもの(皿)			キャベツ、にんじん				
				こめ、さとう、ごま	ひろしまな、きょうな、だいこんぼ	塩、しょうゆ、酒、おいしい玉ねぎドレッシング	592	22.0	お盆回収:三股小・三股中
		あきやさいのにもの(大)	とり肉、さつまあげ	サラダ油、くり、さといも、さとう	こんにゃく、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん		720	26.2	
木	ごはん (小) はし	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				
				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、酢、トマトケチャップ	632	27.0	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		にくだんごスープ(大)	ちゅうかふうつくね	はるさめ	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ		750	31.1	お盆回収:三股西小
金	マヨネーズ パン (皿) スプーン	たらのおまずに(皿)	たら	でんぶん、あげ油、さとう、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、あおまめ				
				マヨネーズパン		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、チリミックス、酢、レモン汁、しょうゆ	636	31.5	
		チリコンカン(大)	だいたいず、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、トマトピューレ		791	38.2	
月	ごはん (小) はし	ツナサラダ(小)	ツナ	さとう	ブロッコリー、きゅうり				
				こめ		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	662	23.8	
		やさしいスープ(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、キャベツ、パセリ				
火	ごはん (小) はし	きのこソースハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とんし、でんぶん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、にんにく、しょうが)、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム		800	28.8	
		りんごゼリー		水あめ、さとう、でんぶん	りんご(かじゅう、ピューレ)				
				こめ		にぼし、しょうゆ、みりん	597	22.6	
水	ごはん (小) はし	だごじる(大)	とり肉、みそ	みやぎきさんこめだんご、さつまいも	だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ		723	26.7	
		ひじきのごもくに(皿)	ひじき、だいたいず、さつまあげ	さとう、ごま油	にんじん、あおまめ				
				こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック	609	24.6	
木	ごはん (小) はし	ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ、うずらのたまご	さとう、でんぶん、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、あおまめ、しいたけ、しょうが		731	29.2	
		おかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	きゅうり、キャベツ、もやし				
				こくとうパン		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	645	26.7	
金	ごはん (小) はし	マロニースープ(大)	ベーコン、とり肉	マロニー	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ				
		いりことアーモンドのあげに(小)	にぼしかえり	さつまいも、ローストだいたいず、アーモンド、あげ油、ごま、さとう			809	32.9	
		スティックチーズ	スティックチーズ						
月	げんりよう ごもく ごはん (小)はし		とり肉、油あげ	こめ、なたね油、さとう	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、にぼし、おいしい和風ドレッシング	601	21.5	
		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、ねぎ		727	25.1	
		えだまめサラダ(皿)	とりささみ		キャベツ、きゅうり、あおまめ				

※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。

☆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。