

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	
3月	ごはん(小)はし			こめ		コンブエキス、かつおぶしエキス、にぼし、しょうゆ、酒、みりん	小:591	小:26.7	三股中停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		しろみざかなのだんごじる(大)	しろみざかなのだんご(すけとうだら、いとよくだい、とうふ)、あつあげ	しろみざかなのだんご(さとう、でんぶん)	しろみざかなのだんご(ごぼう)、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ					
		ぶたにくのチャンチャンやき(皿)	ぶた肉、みそ	さとう、ごま、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、もやし、カラーピーマン			中:711	中:31.4	
4月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、おいしい日向夏ドレッシング、コーンフラワー、塩	630	25.1	お盆回収(三股小、三股中)	
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	はくさいキムチ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ				
		チーズチキンおおばまき(皿)	とり肉、チーズ、だいざこ	パンこ、こむぎこ、でんぶん、オリゴとう、あげ油	おおば					
5月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酢	586	24.0	お盆回収(三股西小)	
		みやざきじどつこのちくぜんに(大)	★みやざきじどつこ肉、さつまあげ	さとも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、たけのこ、れんこん					
		はるさめのすのもの(皿)	ロースハム	はるさめ、さとう、ごま油	きゅうり			707	28.4	
6月	マヨネーズパン(皿)スプーン			マヨネーズパン		酒、中華用スープストック、しょうゆ、塩、オイスターソース、酢	625	27.8		
		かいせんやきビーフン(大)	ぶた肉、えび、いか、かまぼこ	ビーフン、ごま油	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、きくらげ、にら					
		パンパンジー(小)	とりささみ	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、もやし			780	34.0	
7月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、梅酢	593	23.0	長田小停止	
		ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さとも、サラダ油	こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが					
		おびのあじてん(皿)	まあじ、すけそうだら、とうふ	でんぶん、こくとう						
		やさいのゆかりあえ(皿)		さとう	こまつな、キャベツ、あかしそ					
		ぶどうゼリー		とうるい	ぶどうかじゅう			721	28.2	
8月	ごはん(小)はし			こめ		酒、みりん、しょうゆ、塩	603	25.2	停止(宮村小、長田小、三股西小)	
		ぶたにくのやながわに(大)	ぶた肉、たまご	サラダ油、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いとこんにゃく、たけのこ、ねぎ					
		ちぐさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう			727	29.9	
9月	ごはん(小)はし			こめ		麻婆豆腐の素、しょうゆ、酢	615	25.5	停止(長田小、三股西小)	
		マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶたひき肉、みそ	さとう、でんぶん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら					
		かいそうサラダ(皿)	わかめ、くきわかめ、かえでのり、かんでん、とりささみ	さとう	きゅうり、もやし			741	30.6	
10月	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		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	673	27.8	停止(梶山小)	
		あきやさいのシチュー(大)	とり肉、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	くり、さつまいも、サラダ油	はくさい、しめじ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ					
		フルーツポンチ(小)		みかんゼリー(さとう)	パイン、みかん、もも、みかんゼリー(みかんかじゅう)			847	34.5	
11月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、酢	727	33.2		
		いものこじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	さとも	しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ					
		けんさんぶりのなんばんづけ(皿)	★ぶり	でんぶん、あげ油、さとう	たまねぎ、カラーピーマン、あおまめ			889	40.0	
12月	げんりょうわかめごはん(小)はし		わかめ	こめ、みずあめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、梅酢、かつおぶしエキス、昆布エキス	573	24.9	停止(三股小、勝岡小)	
		ごもくうどん(大)	とり肉、油あげ、かまぼこ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、ほうれんそう					
		ちぐさやき(皿)	たまご、とり肉、チーズ	しょくぶつゆし、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ					
		はくさいとにんじんのあまずあえ(皿)		さとう	はくさい、にんじん			715	30.0	
1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、みりん、トウバンジャン、オイスターソース	621	25.8	停止(三股小、勝岡小)	
		はるさめスープ(大)	いとかまぼこ、あつあげ	はるさめ	しめじ、たまねぎ、もやし、ねぎ					
		チンジャオロース(皿)	ぶたにく	ごま油、さとう、でんぶん	たけのこ、にんじん、しょうが、ピーマン、カラーピーマン、にんにくのめ			742	30.1	
2月	むぎごはん(皿)スプーン			こめ、むぎ		にんにく、トマトチャップ、カレールー、ウスターソース、チキンスープ、すりおろしりんご、塩、こしょう、酢	636	21.5	お盆回収(三股小、三股中)	
		キーマカレー(大)	ぶたひき肉	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、あおまめ					
		フレンチサラダ(小)		さとう、サラダ油	カリフラワー、コーン、きゅうり			801	25.9	
3月	アップルパン(皿)スプーン			アップルパン		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、ノンオイルドレッシング、クレーミーフレンチ	642	23.1	三股中停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		ミートボールスープ(大)	ミートボール(ぎゅう肉、ぶた肉、とり肉、だいざたんぼく)	ミートボール(パンこ、でんぶん)	ミートボール(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、パセリ					
		かぼちゃコロッケ(小)		ばれいしょ、こむぎこ、さとう、しょくぶつゆし、パンこ、でんぶん、あげ油	かぼちゃ、たまねぎ					
		アスパラサラダ(小)	ツナ		きゅうり、アスパラガス			796	27.9	
4月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん	592	26.3	お盆回収(三股西小)	
		だいざのいそに(大)	とり肉、だいざ、さつまあげ、ひじき	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、こんにゃく、いんげん					
		ハムとやさいのアーモンドあえ(皿)	ロースハム	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし			707	30.7	
5月	ごはん(小)はし 小学1,2年生→スプーン			こめ		しょうゆ、みりん、酢、塩	670	26.6		
		みやざきぎゅうのぎゅうどん(大)	★みやざきぎゅう、かまぼこ	サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、いとこんにゃく、ねぎ					
		ごまじゃこあえ(皿)	ロースハム、ちりめん	さとう、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり					
6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、酒、トマトチャップ、みりん	661	27.7		
		やさいスープ(大)	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン					
		あげどりのオーロラに(皿)	とり肉、あかみそ	こむぎこ、でんぶん、じゃがいも、あげ油、さとう	あおまめ			802	32.8	
7月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酢、みりん	586	27.6	停止(三股小5年、三股西小)	
		かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう					
		いわしうめみそに(皿)	いわし、みそ	さとう、こめこ	ばいにく、しそ					
8月	げんりょうこくとうパン(皿)スプーン			げんりょうこくとうパン		赤ワイン、にんにく、トマトチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、おいしいたまねぎドレッシング	643	27.4	停止(三股小5年、梶山小6年、宮村小6年、長田小6年)	
		きのこポロネーゼ(大)	だいざ、ぶたひき肉、チーズ	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、ピーマン、トマトピューレ					
		コーンサラダ(小)	ツナ		キャベツ、ブロッコリー、コーン			810	33.8	
9月	さけなめし(小)はし			こめ、ごま		しょうゆ、みりん、酒、酢、塩	586	24.6	停止(梶山小、宮村小1~4・6年、長田小)	
		かぼちゃのにつけ(大)	あつあげ、とり肉	サラダ油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、グリーンピース					
		わふうあえ(皿)	ちくわ	さとう	キャベツ、きゅうり			704	28.9	
10月	ごはん(皿)スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、みりん、酒	594	27.7	お盆回収(三股小、三股中)	
		はちはいじる(大)	とうふ、油あげ	さとも	しいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ					
		あじそぼろどん(小)	あじ、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	あおまめ、コーン、しょうが			713	33.0	

↑地産地消ウィーク

※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。

※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。 ★…国の支援により提供される県産食材