

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	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、塩、クリーミー フレンチドレッシング	小:613	小:20.6	勝岡小6年停止	
火		だいこんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ		だいこん、はくさい、たまねぎ、しめじ、ねぎ		中:741	中:24.4		
		ビーフコロッケ(皿)	ぎゅう肉、しょくぶつせいたんぱく	じゃがいも、ぶどうとう、パンこ、さとう、ぎゅうし、こむぎこ、だいたず油、なたね油、あげ油	たまねぎ					
		ブロッコリーとにんじんのそえもの(皿)			ブロッコリー、にんじん					
2	げんりょうこ くとうパン (皿) スプーン			こくとうパン		チキンスープ、コンソ メ、ベシヤメルソース、 塩、こしょう、しょうゆ、 酢	596	25.1	勝岡小停止 お盆回収:三股西 小	
水		さけのクリームスパゲティ(大)	ベーコン、さけフレーク、ぎゅうにゅう、なまクリーム	サラダ油、スパゲティ	たまねぎ、マッシュルーム、チンゲンサイ		757	30.9		
		げんきサラダ(小)	ロースハム、かつおぶし、こんぶ	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン					
4	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用 スूपストック、酢	601	24.1	三股小、三股中停 止 お盆回収:勝岡小、 梶山小、宮村小、長 田小	
金		ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、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		736	29.0		
		マロニーの酢の物(皿)	とりささみ	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり					
7	げんりょうご はん (小) はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、 塩、みりん、 ノンオイル 青 じそドレッシング	613	25.4		
月		わかめうどん(大)	とり肉、油あげ、わかめ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ		740	29.8		
		さばゆずみそに(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ	ゆず					
		きゅうりとにんじんのそえもの(皿)			きゅうり、にんじん					
8	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ	593	23.4		
火		とんこつに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	サラダ油、さといも、黒ざとう	にんじん、こんにゃく、だいこん、いんげん、しょうが		721	27.6		
		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					
9	ごはん (小) はし※ 小1, 2年 生→ス			こめ		しょうゆ、みりん、酢	643	27.4		
水		みやざきじとつこのおやかどん(大)	★みやざきじとつこ、かまぼこ、たまご	さとう、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ		752	31.7		
		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					
		とうにゅうプリン	とうにゅう	水あめ、さとう						
10	コッペパン (皿) スプーン			コッペパン		チキンスープ、中華用 スूपストック、しょう ゆ、塩、こしょう	606	23.1		
木		はくさいのにくだんごスープ(大)	ちゅうかうふうつくね、白いんげんま め	マロニー	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しい たけ、白ねぎ		735	28.0		
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	じゃがいも、むえんバター	たまねぎ、パセリ					
		りんごジャム		水あめ、さとう	りんご					
11	ごはん (小)はし			こめ		酒、しょうゆ、にぼし、 塩、 ノンオイル ドレッシ ングクリームごま、 塩、こしょう、にんにく	660	28.0	【からあげ】 2個ずつ	
金		さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも、でんぶん	にんじん、たけのこ、ごぼう、みつば		802	33.9		
		とりのからあげ(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぶん、あげ油						
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー					
14	きのこ ごはん (小) はし		こんぶ	こめ、なたね油、さとう	しめじ、にんじん、まいたけ、しいたけ	しょうゆ、エキス(鰹 節、干しいたけ、煮 干、かき、チキン)、砂 糖、塩、みりん、酒、酢	592	25.7	地 産 消 ウ イ ー ク	
月		いかとだいこんのもの(大)	いか、あつあげ、ちくわ	さといも、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく		724	30.9		
		カルシウムたっぷりサラダ(皿)	ちりめん、わかめ、ロースハム、チーズ	サラダ油、さとう、ごま	キャベツ					
15	麦ごはん (皿) スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスー プ、カレーウ、トマトケチャ ップ、ウスターソース、おいし い和風ドレッシング	656	24.5	お盆回収:三股 小、三股中	
火		ポークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴ ^{ピュール}		840	30.1		
		カラフルサラダ(小)	とりささみ		カリフラワー、きゅうり、カラーピーマン					
		みかんゼリー		さとう	みかんかりゅう、みかんかじゅう					
16	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、酢	612	25.5	お盆回収:勝岡 小、梶山小、宮村 小、長田小	
水		みやざきぎゅうのすきやき(大)	★みやざきぎゅう、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、 はくさい、えのきたけ、白ねぎ		735	29.9		
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう、ごま	もやし、きゅうり					
17	米粉パン (皿) スプーン			こめこパン		パンチンキンポター ジュ、チキンスープ、 塩、こしょう、しょうゆ	637	26.6	お盆回収:三股西 小	
木		かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、きだいず、あおだいず、て ぼうまめ、きんときまめ、ぎゅうにゅう う、なまクリーム	むえんバター	たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、パセリ		789	32.3		
		やさいとウインナーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん					
18	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ	670	28.7		
金		なめこじる(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	なめこ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		799	33.6		
		けんさんマダイのおろしあえ(皿)	★マダイ	でんぶん、あげ油、さとう	だいこん、しょうが、ねぎ					
21	ごはん (小) はし 小1, 2年 生→ス プーン			こめ		にぼし、しょうゆ、酒	594	26.2		
月		のっぺいじる(大)	油あげ、とうふ	さといも、でんぶん	だいこん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、しい たけ、ねぎ		711	30.9		
		キムタクごはんのぐ(皿)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、もやし、やまかわづけ、にら					
		いっしょくヨーグルト	だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、ゼラ チン、かんてん	さとう						
22	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、中華用 スूपストック、しょうゆ、 塩、こしょう、にんにく、 酒、ゆはんじや、テンメン ジャン	597	27.1	三股小6年停止、 宮村小停止	
火		ワントンスープ(大)	とり肉	ワントン	たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ		727	32.4		
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、赤みそ	でんぶん、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、ピーマン					
24	ミルクパン (皿) スプーン			ミルクパン		洋風スूपストック、チ キンスープ、塩、こしょ う、しょうゆ、レモン汁、 マヨネーズ	603	26.5		
木		トマトなべ(大)	ミートボール、ベーコン、チーズ		たまねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ、キャ ベツ、トマト		748	32.1		
		ごぼうサラダ(小)	ツナ		ごぼう、きゅうり、コーン					
25	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みり ん、塩、おいしい玉ね ぎドレッシング	592	23.1	三股小6年停止	
金		さつまじる(大)	とり肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、ごぼう、にんじん、はくさい、白ね ぎ、しょうが		720	27.3		
		さんまみぞれに(皿)	さんま	さとう、でんぶん	だいこん					
		きゅうりのそえもの(皿)			きゅうり					
28	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用 スूपストック、チキン ブイヨン、ホタテ貝エ キス、塩、レモン汁	630	26.9	長田小停止 【シューマイ】 小学校:2個 中学校:3個	
月		あつあげのちゅうかに(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、キャベツ、たけのこ、ヤン グーシ、しいたけ		773	32.5		
		シューマイ(皿)	とり肉、ぶた肉、だいたず	でんぶん、とんし、さとう、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんにく					
		もやしのレモンあえ(皿)			もやし					
29	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、洋風 スूपストック、しょう ゆ、塩、こしょう、レモ ン汁	733	29.7	三股中2年停止 お盆回収:三股 小、三股中	
火		やさいスープ(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		881	36.0		
		とりにくとカシューナッツのあげに (皿)	とり肉	でんぶん、カシューナッツ、さつまい も、あげ油、さとう	あおまめ					
		いっしょくふりかけ	かつおぶし、のり	さとう、でんぶん	まっちゃん、しいたけ					
30	うめなめし (小) はし			こめ、さとう、ごま	ひろしまな、きょうな、だいこんば、うめ、あかしそ	塩、昆布エキス、しょう ゆ、みりん、酒、酢、に んにく	594	25.1	三股西小停止、三股 中2年停止 お盆回収:勝岡小、梶 山小、宮村小、長田小	
水		さといもとぶたにくのもの(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、さといも、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース		711	29.2		
		はくさいのごまじゃこあえ(皿)	ロースハム、ちりめん	ごま、さとう、ごま油	はくさい、きゅうり					

※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。 ★…国の支援により提供される県産食材