

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
木	バーガーパン(皿) スプーン			バーガーパン		ベジマールソース、塩、こしょう、チキンブ、コンソメ、しょうゆ、香辛料	小:645	小:27.5	三股中2年 停止
		しろいんげんまめのクリームスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	バター	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、パセリ				
		チキンハンバーグ(小)	とりにく	パンこ、さとう、水あめ、でんぷん、パーム油	たまねぎ、りんご				
		ゆでキャベツ(小)			キャベツ		中:809	中:33.4	
金	ごはん(小) はし 小学1,2年生→スプーン			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、にんにく、酒	600	25.8	三股中停止 お盆回収(三股西小)
		はるさめスープ(大)	とり肉	サラダ油、はるさめ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ				
		ビビンバ(皿)	★みやざきぎゅう、きんしたまご	さとう、ごま油	しょうが、ほうれんそう、もやし、たけのこ		734	31.0	
月	ごもくかまめし(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、こんにやく、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、にぼし、酢、かつおぶしエキス、カキエキス、チキンエキス、昆布エキス	610	29.3	地産地消
		おでん(大)	★みやざきじとつこ、ちくわ、がんも(だいや、ひじき)、うずら卵、こんぶ	さといも、さとう、がんも(でんぷん、なたね油)	にんじん、だいこん、こんにやく、がんも(にんじん、ごぼう)				
		ちりめんすのもの(皿)	わかめ、ちりめん	さとう	キャベツ、きゅうり		735	34.4	
火	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、酢、塩	627	25.5	地産地消
		けんちんじる(大)	とうふ、油あげ、かまぼこ	さといも	だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ				
		ブリフライ(皿)	ぶり	あげ油、パンこ、こむぎこ					
水	げんりょうあおなごはん(小) はし			こめ、ぶどうとう	だいこんば	にんにく、豚骨スープ、中華用スープ、しょうゆ、塩、こしょう、おいしい和風ドレッシング、塩	590	25.8	ウイーク
		やきぶたラーメン(大)	ぶた肉、やきぶた	ラーメン、ごま油	きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが				
		えだまめサラダ(皿)	ツナ		きゅうり、キャベツ、あおまめ		713	30.0	
木	こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		チキンスープ、トマトケチャップ、デミグラスソース、スープストック(洋風)、塩	603	25.1	勝岡小5年 停止
		ボルシチ(大)	スクールミートボール、ぶた肉、なまクリーム	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、パセリ、トマト、トマトピューレ				
		フルーツポンチ(小)	とうにゅうゼリー(とうにゅう)	とうにゅうゼリー(さとう、水あめ、しょくぶつ油し)	パイン、みかん、もも		759	31.3	
金	ごはん(小) スプーン			こめ		にぼし、酒、しょうゆ、みりん、レモン果汁	714	27.9	勝岡小5年 停止
		かぼちゃとほうれんそうのみそしる(大)	わかめ、油あげ、とうふ、みそ		かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ				
		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				
月	げんりょうごはん(小) はし			こめ		酒、にぼし、みりん、しょうゆ、塩、梅酢	612	25.4	お盆回収(三股中)
		キムチうどん(大)	ぶた肉、油あげ	うどん	しいたけ、ごぼう、はくさい、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ				
		さんまかぼすレモンに(皿)	さんま	さとう、でんぷん	かぼすかじゅう、レモン				
火	わかめごはん(小) はし		わかめ	こめ、水あめ		しょうゆ、みりん、塩、酢、昆布エキス	595	26.1	お盆回収(三股中)
		じゃがいものそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう	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				
		せんざりだいこんすのもの(皿)	ロースハム	さとう、ごま	せんざりだいこん、きゅうり		722	30.9	
水	ごはん(小) はし			こめ		中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁、おろしにんにく、おろししょうが、みりん	615	24.3	ぎょうざ1人【小学校2個、中学校3個】
		はっぼうさい(大)	ぶた肉、うずら卵	でんぷん、サラダ油	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、たまねぎ				
		あげぎょうざ(皿)	ぶた肉、だいやこ	あげ油、こむぎこ、とんし、さとう、しょくぶつ油(だいや、ごま、なたね)、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にら				
木	こくとうパン(皿) スプーン			こくとうパン		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、マヨネーズ	663	24.8	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ふゆやさいのミートボールスープ(大)	とりとぶたのミートボール、しろいんげんまめ	サラダ油	たまねぎ、にんじん、かぶ、はくさい、ブロッコリー				
		スイーツポテトサラダ(小)	ロースハム	さつまいも	きゅうり				
金	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒	612	26.3	お盆回収(三股西小)
		ゆきみだんごじる(大)	とり肉	しらたまもち	だいこん、えのきたけ、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、みつば				
		ぶたにくとやさいのみそいため(皿)	ぶた肉、あつあげ、みそ	サラダ油、さとう、ごま	キャベツ、たまねぎ、カラピーマン		750	31.7	
月	ごはん(小) はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、おいしい和風ドレッシング	583	22.0	お盆回収(三股中)
		やまとに(大)	ぶた肉	サラダ油、さといも、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにやく、たけのこ、しょうが				
		わふうあえ(皿)	ちくわ		キャベツ、きゅうり		705	25.9	
火	むぎごはん(皿) スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢	643	23.7	お盆回収(三股中)
		みやざきぎゅうのカレー(大)	★みやざきぎゅう	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ				
		ひじきとチーズのサラダ(小)	ひじき、チーズ	さとう、サラダ油	カリフラワー、きゅうり		824	28.9	
水	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	616	28.9	お盆回収(三股中)
		ごじる(大)	すりだいや、だいや、とうふ、油あげ、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、こんにやく、ごま、さとう	れんこん、にんじん、あおまめ				
木	ミルクパン(皿) スプーン			ミルクパン		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、クリーム・フレンチ、ココアパウダー	689	30.1	お盆回収(三股小、勝岡小、梶山小、宮村小、長田小、三股中)
		やさいスープ(大)	ベーコン		たまねぎ、しめじ、キャベツ、かぼちゃ、パセリ				
		フライドチキン(小)	とりにく、だいやこ	あげ油、でんぷん、こむぎこ、さとう					
金	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、みりん	695	26.5	停止(三股小、勝岡小、梶山小、宮村小、長田小、三股中) お盆回収(三股西小)
		じゃがいものすいとんじる(大)	とり肉、油あげ	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、しろねぎ				
		さばのごまみそだれかけ(皿)	さば、みそ	さとう、ごま	しょうが				
		はくさいのしおこんぶあえ(皿)	こんぶ		はくさい、にんじん		829	30.9	

※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