

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
水	ごはん (小) はし	ぞうに(大)	とり肉、かまぼこ	こめ		酒、かつおぶし、しょうゆ、みりん、塩、酢	小:691	小:30.2	
		さばみそホイイルやき(皿)	さば、みそ	もち	はくさい、ごぼう、しいたけ、白ねぎ		中:789	中:33.4	
		こうはくなます(皿)	こんぶ	さとう、こめこ					
				ごま、さとう	だいこん、にんじん、ゆず				
木	げんりょう チーズパン (皿) スプーン			チーズパン		にんにく、塩、こしょう、 トマトケチャップ、ウスターソース	633	21.8	
		スパゲティナポリタン(大)	カットウインナー	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、エリンギ		804	26.7	
		フルーツポンチ(小)		カクテルゼリー	パイナップル、みかん、もも				
金	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん、 塩	635	24.2	
		ぎゅうにくのやながわに(大)	ぎゅう肉、たまご	サラダ油、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、たけのこ、ねぎ		771	28.9	
		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				
	しそあじひじき	ひじき	さとう、水あめ、油(だいたい、なたね)	しそのみ					
月	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	669	24.0	
		ごもくみそしる(大)	ミニとうふ、油あげ、みそ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ごぼう、ねぎ		764	26.2	
		あじいそのかチーズフライ(皿)	あじ、チーズ	パンこ、こむぎこ、あげ油	あおさ				
	ブロッコリーとコーンのあえもの(皿)			ブロッコリー、コーン					
火	ごはん (小) はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、 酢、塩	584	25.9	お盆回収: 三股小、三股中
		ぶたにくのごまみそに(大)	ぶた肉、きぬあつあげ、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		710	30.9	
		とさずあえ(皿)	オーシャンキングほぐし、かつおぶし	さとう	きゅうり、たまねぎ				
水	げんりょう あかかぶ あおなごはん (小) はし			こめ、にゅうどう、ばくがとう、ぶどうとう、オリゴとう	あかかぶ、あおじそ、だいこんぼ	塩、梅酢、しょうゆ、みりん、 酒、にぼし	592	23.1	お盆回収: 勝岡小、梶山小、宮村小、 長田小
		みやざきぎゅうのにくうどん(大)	★みやざきぎゅう	うどん、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ		717	27.0	
		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				
木	アップル パン (皿) スプーン			アップルパン		白ワイン、しょうゆ、チキン スープ、塩、こしょう、 マヨネーズ、レモン汁	667	27.6	お盆回収: 三股西小
		ポトフ(大)	とり肉、ミニウインナー、白いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー		821	32.9	
		コールスローサラダ(小)	ツナ	さとう	キャベツ、たまねぎ、コーン				
	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						
金	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、酒、 オイスターソース、みりん	608	26.7	
		かぶとにくだんごのスープ(大)	ちゅうかふうつくね	マロニー	にんじん、たまねぎ、かぶ、しいたけ、ねぎ		723	31.6	
	ぶたにくとあつあげのオイスターいため(皿)	ぶた肉、ミニきぬあつあげ	ごま油、さとう	しょうが、たけのこ、キャベツ、ピーマン、カラーピーマン					
月	ごはん (皿) スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、 酒、みりん	617	28.0	
		かきたまじる(大)	いとかまぼこ、とうふ、たまご	でんぷん	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな		723	32.5	
		とりそぼろどん(小)	とりひき肉	サラダ油、さとう	にんじん、コーン、あおまめ				
	ねったぼ	だいたい	さつまいも、もちこ、さとう、でんぷん						
火	ひじき ごはん (小) はし			こめ、さとう	にんじん、こんにゃく	しょうゆ、塩、みりん、 にぼし、酢	602	22.9	
		よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、ミニとうふ	もち	はくさい、にんじん、白ねぎ、ごぼう、しいたけ		718	26.2	
		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				
水	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、酒、中華用 スープストック、塩、しょうゆ、 レモン汁	608	18.2	三股中3年 生停止
		ちゅうかスープ(大)	かまぼこ、きぬあつあげ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ		743	20.9	
		はるまき(皿)	ぶた肉	はるさめ、だいたい油、とし、でんぷん、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				
	もやしとにんじんのレモンあえ(皿)			もやし、にんじん					
木	コッペパン (皿) スプーン			コッペパン		クリームポタージュ、ホ ワイトソース、塩、チキン スープ、こしょう、 酢、レモン汁	725	26.4	
		ふゆやさいのクリームに(大)	とり肉、きぬあつあげ、あおだいたい、てぼうまめ、きんときまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	じゃがいも、サラダ油	かぶ、にんじん、はくさい		870	31.8	
		ハムのマリネ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	きゅうり、たまねぎ、コーン				
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう	さとう、こめこ、かこうゆし(ヤシ、なたね)、コーンフラワー、でんぷん、こめ油						
金	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、 日向夏ドレッシング	618	23.6	
		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、リンゴピューレ		800	28.9	
	えだまめとコーンのサラダ(小)	とりささみ		キャベツ、きゅうり、あおまめ、コーン					
月	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、みりん、しょうゆ、 和風だし	627	27.6	お盆回収: 三股小、三股中
		とうにゅうみそしる(大)	ミニとうふ、油あげ、とうにゅう、みそ		だいこん、にんじん、はくさい、かぼちゃ、ねぎ		746	31.9	
	サケのやさしいあんかけ(皿)	サケ	でんぷん、あげ油、サラダ油、さとう	たまねぎ、しめじ、カラーピーマン					
火	ごはん (小) はし			こめ		麻婆豆腐の素、しょうゆ、 酢、レモン汁、こしょう	621	25.2	お盆回収: 勝岡小、梶山小、宮村小、 長田小
		マーボー豆腐(大)	きぬあつあげ、ぶたひき肉、みそ	さとう、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ		738	29.2	
		だいこんサラダ(皿)	ツナ	サラダ油、さとう	だいこん、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