

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	ほうとう(大)	あぶらあげ、とり肉、みそ	ほうとう	かぼちゃ、はくさい、だいこん、しいたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、おいしい和風ドレッシング、酒、酢、みりん、にんにく、しょうが	小:616	小:23.6	だんご1人個数 ・小学校2個 ・中学校3個
		きんぴらにくだんご(皿)	とり肉、ぶた肉	とんし、ごま、さとう、しよぶつ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、りんご				
		きゅうりとにんじんのあえもの(皿)			きゅうり、にんじん				
							中:761	中:28.7	
木	こめコバン(皿)スプーン	ビーフシチュー(大)	ぎゅう肉	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ	赤ワイン、シチューフレークビーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、ホワイトソース、チキンスープ、こしょう、塩、酢	631	29.0	三股中3年生徒停止 お盆回収(三股西小)
		アスパラサラダ(小)	ロースハム	さとう、サラダ油	アスパラガス、きゅうり、コーン		783	35.6	
金	ごはん(小)はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん	604	28.0	
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しょうが				
		かぶとはくさいのしおこんぶあえ(皿)	こんぶ		かぶ、はくさい				
		せつぶんまめ	だいず	さとう			721	32.8	
月	ごはん(小)はし 小学1.2年生→スプーン	ちゅうかどん(大)	ぶた肉、いか、えび、かまぼこ、あつあげ	サラダ油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	しょうゆ、チキンスープ、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	621	26.8	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、くさわかめ、あかかえでのり、いとかなてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
		フルーツムース	だっしふんにゅう	れんにゅう、しよぶつゆし、さとう、バター	みかん		730	31.3	
火	ゆかりごはん(小)はし	いりどり(大)	とり肉、あつあげ、さつまあげ	じゃがいも、さとう、サラダ油	あかしそ	しょうゆ、みりん、酒、塩、梅酢	586	24.1	
		おかかあえ(皿)	ちくわ、かつおぶし	さとう	きゅうり、はくさい		707	28.2	
水	ごはん(小)はし	いしかりじる(大)	さけ、あつあげ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、えのきたけ、しろねぎ	酒、にぼし、しょうゆ、みりん、七味唐がらし	600	26.6	
		れんこんきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま油、ごま、さとう	れんこん、にんじん、あおまめ、こんにやく		722	31.6	
木	ごはん(小)はし	マーボーはるさめ(大)	ぶたひき肉、だいず	はるさめ、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、にら	麻婆豆腐の素、中華用スープストック、オイスターソース、しょうゆ、マヨネーズ、塩、こしょう	651	21.2	
		だいこんとツナのサラダ(皿)	ツナ		キャベツ、だいこん、にんじん		784	24.4	
金	あげパン(皿)スプーン	ミートボールスープ(大)	ミートボール	サラダ油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しいたけ	塩、チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう	618	23.9	三股中停止
		フルーツポンチ(小)		ダイゼリーあまおう	パイン、みかん、もも		780	29.1	
月	ごはん(小)はし	とんこつに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	サラダ油、さといも、くろざとう	にんじん、だいこん、いんげん、しょうが、こんにやく	酒、しょうゆ	595	23.9	お盆回収(三股小、三股中)
		ほうれんそうのアーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	ほうれんそう、もやし		716	27.4	
火	ごはん(小)はし 小学1.2年生→スプーン	じゃこだんごじる(大)	ふんわりじゃこだんご、とうふ		だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、チンゲンサイ	にぼし、しょうゆ、ココアパウダー、塩	621	25.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		キムタクごはんのぐ(皿)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、やまかわきざみづけ、もやし、にら				
		ふわっとショコラ	とうにゅう、だいずこ	さとう、しよぶつゆし、水あめ、もちこ、コーンスターチ、かこうでんぷん			739	30.2	
水	げんりょうわかめごはん(小)はし	カレーうどん(大)	ぶた肉、あぶらあげ	うどん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しろねぎ	カレー、しょうゆ、ウスターソース、チキンスープ、酢、塩	577	23.3	お盆回収(三股西小)
		ひじきとささみのあえもの(皿)	ひじき、とりささみ	サラダ油、さとう	きゅうり、カリフラワー		706	27.8	
木	バーガーパン(皿)スプーン	マカロニスープ(大)	とり肉、しろいんげんまめ	マカロニ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、酢	620	28.7	
		さかなフライ(小)	すけそうだら	パンこ、コーンフラワー、かこうでんぷん、こめこ、あげ油					
		ゆでキャベツ(小)			キャベツ				
		いっしょくタルタルソース	たまご	しよぶつゆし、ぶどうとう	きゅうり、たまねぎ		759	34.4	
金	ごはん(小)はし	わかめスープ(大)	いとかまぼこ、わかめ、あつあげ	マロニー、ごま	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	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	25.2	
		チンジャオロース(皿)	ぶた肉	ごま油、さとう、でんぷん	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	29.4	
月	ごはん(小)はし	コーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、しめじ、パセリ	チキンスープ、スープストック(洋風)、塩、こしょう、しょうゆ、酒、トウケチャップ、みりん	684	28.3	
		あげどりのオーロラに(皿)	とり肉、あかみそ	こむぎこ、でんぷん、じゃがいも、あげ油、さとう	あおまめ		823	33.2	
火	ごはん(小)はし	だいずのいそに(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、ひじき	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、こんにやく、いんげん	しょうゆ、みりん、おいしい和風ドレッシング、塩、しいたけエキス	597	25.9	
		ツナとやさいのあえもの(皿)	ツナ		キャベツ、きゅうり				
		のりふりかけ	かつおぶし、のり	さとう、とうもろこしでんぷん	まっちゃん		715	30.1	
水	げんりょうこくとうパン(皿)スプーン	シーフードクリームスパゲティ(大)	ベーコン、えび、いか、ぎゅうにゅう、なまクリーム	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	白ワイン、チキンスープ、コンソメ、ベシャメルソース、塩、こしょう、おいしい日向夏ドレッシング	618	25.4	
		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		781	31.2	
金	ごはん(小)はし	きのこじる(大)	とり肉、あぶらあげ、とうふ		しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、レモン汁、みりん、トマトペースト、にんにく、しょうが	713	28.3	三股小停止
		おろしハンバーグ(皿)	とり肉、ぶた肉	さとう、とんし、かこうでんぷん	たまねぎ、だいこん				
		もやしのレモンあえ(皿)			もやし				
		りんごタルト	とうにゅう	さとう、こめこ、ショートニング、コーンフラワー、しよぶつゆし、でんぷん、水あめ	りんご		851	34.0	
月	ごはん(小)はし	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、でんぷん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、こんにやく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、塩、酢、にんにく	588	24.1	お盆回収(三股小、三股中)
		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		710	28.0	
火	ごはん(小)はし	さつまいものみそしる(大)	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	にぼし、にんにく、トウバンジャン、酢、しょうゆ	633	28.1	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		あじのピリからあげ(皿)	あじ	でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、カラーピーマン、ピーマン		759	32.8	

※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。