

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	げんりょう ごはん(小) はし	ごもくうどん(大)	とり肉、油あげ、かまぼこ	うどん	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん、おいしい和風ドレッシング	小:627	小:26.4	
		さばゆずみそ(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ	ゆず		中:757	中:31.4	
		きゅうりのそえもの(皿)			きゅうり				
木	ごはん(皿) ※小1.2 年生→ スプーン	すましじる(大)	ミニとうふ、わかめ、うおそうめん		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、みつば	こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、酢、塩	598	23.4	お盆回収:三股西小
		セルフごもくずし(小)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	しいたけ、ごぼう、あおまめ		712	27.5	
		さんしよくはなゼリー	とうにゅう だいずこ	さとう、ぶどうとう、水あめ、しょくぶつゆし、	もも、りんご				
金	【小】チーズパン 【中】あげパン (皿) スプーン		【中】きなこ	【小】チーズパン、【中】コッペパン、【中】あげ油、【中】さとう		塩、白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、こしょう	594	23.1	勝岡小、梶山小、長田小、三股西小停止
		ポトフ(大)	とり肉、ミニウインナー	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい		806	30.7	
		フルーツしらたま(小)		しらたまだんご	パン、もも、みかん				
月	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、塩、レモン汁、ノンオイルドレッシング、クリーミーごま	624	21.0	↑ 地産地消 ウイーク
		せんぎりだいこんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	せんぎりだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ		747	24.2	
		みまたんメンチカツ(皿)	ぶた肉、だいずこ	パンこ こむぎこ、でんぷん、おむぎこ、あげ油	たまねぎ				
		アスパラとコーンのあえもの(皿)			アスパラガス、コーン				
火	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、酢	603	30.5	三股中3年生停止
		はっぼうさい(大)	ぶた肉、いか、ミニきぬあつあげ、うずらのたまご	でんぷん、ごま油	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、たまねぎ		717	35.8	
水	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん、(酢、塩)	591	28.2	三股中3年生停止
		いものこじる(大)	とり肉、ミニとうふ、油あげ	さといも	チンゲンサイ、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ		711	33.1	
		ぶたにくとやさいのしょうがいため(皿)	ぶた肉	さとう、サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、しょうが				
木	げんりょう コッペパン (皿) スプーン			コッペパン		トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、にんにく、塩、こしょう、洋風スープストック、日向夏ドレッシング	608	27.8	宮村小停止
		ミートスパゲティ(大)	ぎゅうひき肉、ぶたひき肉	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油	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		765	33.7	
		コーンサラダ(小)	ツナ		キャベツ、ブロッコリー、コーン				
金	ごはん(小) はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん、酢、塩	607	24.9	
		ごもくまめ(大)	とり肉、ミニきぬあつあげ、だいず、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、あおまめ		733	29.2	
		ごまずあえ(皿)	わかめ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ				
月	ごはん(皿) スプーン			こめ		中華用スープストック、チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう、にんにく、酒、ゆばンジャン	667	25.3	お盆回収:三股小・三股中1、2年生
		はるさめスープ(大)	ベーコン	はるさめ	にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ		807	30.2	
		ピピンバ(小)	ぶたひき肉、きんしたまご	さとう、ごま油、ごま	しょうが、ほうれんそう、もやし、しめじ				
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、カールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、レモン汁、しょうゆ	636	22.1	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		ビーフカレー(大)	ぎゅう肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ		814	26.6	
		グリーンサラダ(小)	ツナ	さとう	ブロッコリー、きゅうり				
水	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、塩、こしょう、酢	689	24.9	【チキン南蛮:1人2個】 お盆回収:三股中3年生
		こんさいじる(大)	とうふ	さといも	れんこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ		919	30.9	
		チキンなんぼん(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油、さとう					
		ゆでキャベツ(皿)			キャベツ				
		いっしょくタルタルソース	たまご	なたね油、だいず油、ぶどうとう	きゅうり、たまねぎ				
木	こくとうパン(皿)			こくとうパン		クリームポタージュ、塩、ホワイトペース、チキンスープ、こしょう、酢	625	24.9	三股中停止 お盆回収:三股西小
		クリームシチュー(大)	とり肉、白いんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ		777	30.3	
		フレンチサラダ(小)		サラダ油、さとう	カリフラワー、きゅうり、コーン				
金	ごはん(小) はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん	585	30.2	三股中3年生停止
		さんべいじる(大)	サケ、ミニとうふ	じゃがいも	にんじん、だいこん、えのきたけ、白ねぎ、しいたけ		715	37.1	
月	いりこなめし(小) はし			こめ、さとう、ごま	ひろしまな、きょうな、だいこんば	塩、しょうゆ、みりん、酢	591	25.2	三股中3年生停止
		ちくぜんに(大)	とり肉、さつまあげ	さといも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん、たけのこ		708	29.4	
		ハムとチーズのサラダ(皿)	わかめ、ロースハム、チーズ	サラダ油、さとう	キャベツ				
水	ごはん(小) はし			こめ		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、赤ワイン	696	24.3	三股中3年生停止 お盆回収:全小学校
		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、はくさい、パセリ		739	28.6	
		デミグラスソースハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とんし、でんぷん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、にんにく、しょうが)、たまねぎ、エリンギ、カラーピーマン				
木	こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、イタリアンドレッシング、白ワイン、カレー粉	636	32.1	三股中1、2年生のみ給食あり お盆回収:三股中1、2年生
		マカロニスープ(大)	ベーコン	じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー		781	38.5	
		タンダーチキン(小)	とり肉、ヨーグルト	サラダ油					
水	こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、イタリアンドレッシング、白ワイン、カレー粉	636	32.1	三股中1、2年生のみ給食あり お盆回収:三股中1、2年生
		ほうれんそうとコーンのサラダ(小)			ほうれんそう、コーン		781	38.5	

※牛乳は毎日つきます。 ☆地産地消ウイークの予定食材(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。