

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
10月	ごはん(小)はし	ごもくみそしる(大)	あつあげ、みそ	こめ	だいこん、ごぼう、たまねぎ、チンゲンサイ	にぼし、酒、しょうゆ、みりん	小:586	小:24.7	停止(各小学校1年生、三股中)
		ぶたにくとやさいのしょうがいため(皿)	ぶた肉	さつまいも	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、エリンギ、たけのこ、しょうが		中:707	中:29.3	
11月	ごはん(小)はし	じゃがいものそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにやく、あおまめ	しょうゆ、みりん、塩、酢	602	23.4	各小学校1年生停止
		ちくわとやさいのすのもの(皿)	ちくわ	でんぷん	きゅうり、もやし		728	27.5	
12月	むぎごはん(皿)スプーン	チキンカレー(大)	とり肉	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ	にんにく、チキンスープ、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース	644	19.1	
		フルーツカクテル(小)	ゼリー(とうにゅう、かんてん)	ゼリー(さとう)	パイナップル、みかん、もも、ゼリー(ぶどうかじゅう、ももかじゅう、りんごかじゅう)		823	23.3	
13月	げんりょうこくとうパン(皿)スプーン	ナポリタンスパゲティ(大)	ウインナー	げんりょうこくとうパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、酢	597	23.1	
		はるやさいのフレンチサラダ(小)	ツナ	スパゲティ、オリーブ油	キャベツ、アスパラガス		761	28.3	
14月	ごはん(小)はし	はちはいじる(大)	とうふ、あぶらあげ	こめ	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん、和風だし	580	26.0	
		さかなのやさいあんかけ(皿)	たら	さといも、でんぷん	たまねぎ、にんじん		704	31.2	
17月	ごはん(小)はし	マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶたひき肉、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら	麻婆豆腐の素、しょうゆ、酢	614	26.0	勝岡小停止 お盆回収(三股小、三股中)
		かいそうナムル(皿)	わかめ、くきわかめ、あかかえでのり、いとかんてん、とりささみ	さとう、でんぷん、サラダ油	もやし、きゅうり		734	30.8	
18月	ごはん(小)はし	さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	こめ	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、みつば	酒、しょうゆ、にぼし、塩、香辛料	583	25.1	地産地消
		チキンてりやきハンバーグ(皿)	とりにく	パンこ、さとう、でんぷん、水あめ、パーム油	たまねぎ、りんご		706	29.8	
		なのはなあえ(皿)		さとう	なのはな、もやし、コーン				
19月	ごはん(皿)スプーン	こまつなのみそしる(大)	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、かぼちや	にぼし、しょうゆ、酒	589	27.3	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		あじそぼろどん(小)	あじ、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	あおまめ、コーン、しょうが		711	32.0	
20月	ミルクパン(皿)スプーン	やさいスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ	ミルクパン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、キャベツ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、酒、レモン汁	680	31.3	お盆回収(三股西小)
		あげどりのレモンあえ(小)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油、さつまいも、さとう	あおまめ		856	38.6	
21月	ごはん(小)はし	にくじゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	こめ	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酒、おいしい和風ドレッシング	639	24.2	三股中停止
		れんこんのわふうあえ(皿)	ツナ		れんこん、きゅうり、あおまめ		767	28.1	
24月	げんりょうごはん(小)はし	さんさいうどん(大)	とり肉、かまぼこ、あぶらあげ	こめ	わらび、えのきたけ、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、みりん、塩	581	26.4	停止(三股小、梶山小、長田小)
		さばしょうがに(皿)	さば	さとう、でんぷん	しょうが		706	31.1	
		きゅうりのしおこんぶあえ(皿)	こんぶ		きゅうり				
25月	ごはん(小)はし	ワントンスープ(大)	かまぼこ	こめ	たまねぎ、もやし、しめじ、しいたけ、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、にんにく、酒、トウバンジャン、テンメシジャン	583	26.3	
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、あかみそ	でんぷん、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、カレーピーマン		701	31.1	
		いっしょくひじきのり(長田小のみ)	のり、ひじき、にぼし、かつお	水あめ、さとう					
26月	ゆかりごはん(小)はし	わかたけじる(大)	わかめ、とうふ	こめ、さとう	あかしそ	梅酢、かつおぶし、だしこんぶ、しょうゆ、塩、酒、ノンオイルドレッシング、グリーンフレッシュ、香辛料	626	20.3	
		ビーフコロッケ(皿)	ぎゅうにく	じゃがいも、ぶどうとう、パンこ、マッシュポテト、さとう、ぎゅうし、こむぎこ、しょくぶつ油、あげ油	たまねぎ				
		キャベツとコーンのサラダ(皿)			キャベツ、コーン				
27月	コッペパン(皿)スプーン	しらはなまめのクリームスープ(大)	とり肉、しらはなまめ、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	コッペパン	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、しめじ、パセリ	バシヤメルソース、塩、こしょう、チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、マヨネーズ	680	27.9	
		はるごぼうのマヨネーズサラダ(小)	ロースハム		きゅうり、ごぼう		836	33.5	
28月	ごはん(小)はし	やまとに(大)	ぶた肉	こめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこんにやく、たけのこ、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、酢、にんにく、みりん	583	23.8	長田小停止 お盆回収(三股小、三股中)
		ごまじゃこあえ(皿)	ロースハム、しらすぼし	さとう、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり		702	28.1	
		いっしょくひじきのり	のり、ひじき、にぼし、かつお	水あめ、さとう					

※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。