

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
1 金	ごはん(小)はし	はるさめスープ(大)	とり肉	はるさめ、サラダ油	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、もやし、しいたけ	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	小:601	小:25.8	
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、あかみそ	でんぶん、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、ピーマン		中:723	中:30.4	
4 月	ゆかりごはん(小)はし	ちくぜんに(大)	とり肉、さつまあげ	じゃがいも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、こんにゃく、あおまめ、たけのこ、れんこん	しょうゆ、みりん、梅酢、塩	574	25.5	お盆返却(三股小、三股中)
		ハムとやさいのアーモンドあえ(皿)	ロースハム	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし		700	30.9	
5 火	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	コーンスープ(大)	オーシャンキング	じゃがいも	コーン、にんじん、たまねぎ、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、にんにく、酒、トウバンジャン	653	22.8	お盆返却(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ビビンバ(小)	ぎゅうひき肉、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		774	27.2	
		とうにゅうプリンタルト	とうにゅう、だいずこ	さとう、こめこ、ショートニング、コーンフラワー、しょくぶつ油、でんぶん					
6 水	ごはん(小)はし	かぼちゃとこまつなのみそしる(大)	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	にぼし、酒、塩、おいしい和風ドレッシング	585	24.6	三股中停止 お盆返却(三股西小)
		れいしやぶサラダ(皿)	ぶた肉		たまねぎ、きゅうり、にんじん		701	28.6	
7 木	げんりょうコッペパン(皿)スプーン	きのこのポロネーゼ(大)	だいず、ぶたひき肉、とりひき肉、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油	にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ピーマン、トマトピューレ	赤ワイン、にんにく、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、ノンオイルドレッシング、グリーンミーフレッシュ	595	27.9	
		ツナとやさいのサラダ(小)	ツナ		キャベツ、カリフラワー、あおまめ		750	34.4	
8 金	ごはん(小)はし	やさいスープ(大)	とり肉	サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	618	26.5	
		さかなとカシューナッツのレモンふうみ(皿)	たら	でんぶん、カシューナッツ、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		755	31.3	
11 月	ごはん(小)はし	にくじゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酢、にんにく、酒	595	25.3	三股中停止
		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		713	29.2	
12 火	ごはん(小)はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	にぼし、しょうゆ、塩、魚醤、白こしょう、みりん、ワイン、酢、おろししょうが	600	27.5	
		てりやきチキンハンバーグ(皿)	とり肉	パンこ、とんし、さとう、でんぶん、なたね油、パーム油	たまねぎ		720	32.3	
		もやしときゅうりのしおこんぶあえ(皿)	こんぶ		もやし、きゅうり				
13 水	ごはん(皿)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、でんぶん	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	590	23.1	
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう、かとう)	ゼリー(ぶどうかじゅう)、パイン、みかん、もも		708	26.8	
14 木	こくとうパン(皿)スプーン	オニオンスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ		にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、笑顔でランチドレッシング、イタリアン、ウスターソース、香辛料	598	21.3	
		かぼちゃひきにくフライ(小)	ぶた肉	さとう、とんし、でんぶん、パンこ、こむぎこ、しょくぶつ油し、あげ油	かぼちゃ、たまねぎ		780	26.3	
15 金	ごはん(小)はし	マーボーはるさめ(大)	ぶたひき肉	はるさめ、さとう、サラダ油	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、酢	577	21.5	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、くきわかめ、あかかえでのり、かんでん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		701	25.3	
19 火	むぎごはん(皿)スプーン	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	にんにく、チキンスープ、カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、すりおろしりんご、塩、こしょう、酢	664	23.6	お盆回収(三股小、三股中)
		フレンチサラダ(小)	とりささみ	さとう、サラダ油	カリフラワー、コーン、きゅうり		827	28.1	
		ムース	れんにゅう、ぎゅうにゅう、クリーム、だっしふんにゅう	水あめ、ヤシ油					
20 水	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、だいこん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩	600	26.4	
		ホッケフライ(皿)	ホッケ	パンこ、こむぎこ、あげ油					
		やさいのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	きゅうり、キャベツ		701	30.5	
21 木	げんりょうマヨネーズパン(皿)スプーン	やきそば(大)	ぶた肉、かまぼこ	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ	塩、こしょう、ウスターソース、中華用スープストック、焼きそばソース、おいしいたまねぎドレッシング	579	25.1	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		だいこんサラダ(小)	ツナ		だいこん、ブロッコリー		739	30.8	
22 金	あおなご(小)はし	あきやさいのにももの(大)	とり肉、さつまあげ	さといも、くり、さとう、サラダ油	こんにゃく、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん	しょうゆ、酒、塩	588	24.1	お盆回収(三股西小)
		ちぐさあえ(皿)	あぶらあげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう		703	28.3	
25 月	ごはん(小)はし	なすのみそしる(大)	あつあげ、みそ	じゃがいも	なす、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、みりん、七味唐がらし	584	23.9	
		れんこんさんびら(皿)	ぶた肉	ごま油、ごま、さとう	れんこん、にんじん、あおまめ、こんにゃく		703	28.0	
26 火	げんりょうごはん(小)はし	ごもくうどん(大)	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、こまつな	酒、にぼし、しょうゆ、塩、酢、みりん	576	26.9	
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	しょうが				
		もやしとにんじんのあまぜあえ(皿)		さとう	にんじん、もやし				
27 水	ごはん(小)はし	うおそうめんのすましじる(大)	とうふ、うおそうめん、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩、ノンオイルドレッシング、グリーンミー胡麻、こしょう、にんにく	608	28.5	
		とりのコロコロあげ(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぶん、あげ油					
		ゆでキャベツ(皿)			キャベツ		744	34.4	
28 木	コッペパン(皿)スプーン	チリコンカン(大)	だいず、ぶたひき肉、チーズ	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマトピューレ	にんにく、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン、チキンスープ、チリソース、酢、レモン汁、しょうゆ	571	30.3	
		グリーンサラダ(小)	ツナ	さとう	ブロッコリー、きゅうり		711	36.7	
29 金	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	おつきみだんごじる(大)	とうふ、あぶらあげ	しらたまもち、さといも	えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	644	27.4	
		さんしょくそぼろどん(小)	たまごそぼろ、とりひき肉	サラダ油、さとう	コーン、あおまめ				
		じゅうごやゼリー	かんでん	さとう、みずあめ、ゆし	みかんかじゅう、レモンかじゅう		771	32.4	

地産地消ウィーク

※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。