

令和05年度

10月 こんだて

三股町立学校給食センター

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
2月	ごはん(小)はし	ちゅうかスープ(大)	ちゅうかふうつくね	マロニー	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、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、オイスターソース(マルハ)	小:581	小:27.3	三股中停止 お盆回収:勝岡小、 梶山小、宮村小、長 田小
		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、にんにくのみ		中:701	中:31.7	
3火	ゆかりごはん(小)はし	ごもくまめ(大)	とり肉、あつあげ、だいず、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう	赤しそ	塩、梅酢、酒、しょうゆ、みりん、酢	573	24.8	お盆回収:三股小・ 三股中
		ごまずあえ(皿)	ちりめん、わかめ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ		700	30.0	
4水	ごはん(小)はし	さつま汁(大)	とり肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、しょうが	にぼし、みりん、しょうゆ、和風だし	597	26.2	お盆回収:三股西小
		魚の野菜あんかけ(皿)	たら	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		714	30.1	
5木	アップルパン(皿)スプーン	ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく)、ペーコン	ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とんし、さとう)、じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ、パセリ	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	586	21.9	
		キャベツときのこのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、しめじ、エリンギ、コーン		731	26.0	
6金	げんりょうごはん(小)はし	わかめうどん(大)	とり肉、油あげ、わかめ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、おいしい和風ドレッシング	587	24.7	長田小停止
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、とんし、はつがげんまい、さとう、でんぷん	たまねぎ		713	28.9	
		きゅうりのそえもの(皿)			きゅうり				
10火	ごはん(小)はし	しろみざかなのだんごじる(大)	しろみざかなとごぼうのだんご、あつあげ	さといも	だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	593	25.7	長田小停止
		ぶたにくのチャンチャンやき(皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、カラーピーマン		705	29.8	
11水	ごはん(小)はし	おやこどん(大)	とり肉、かまぼこ、液卵	さとう、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、レモン汁	584	29.4	長田小停止
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		707	35.8	
		すりおろしりんごゼリー		さとう、ぶどうとう	りんご				
12木	コッペパン(皿)スプーン	あきやさいのシチュー(大)	とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	さつまいも、サラダ油	しめじ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	クリームホタテソース、ホワイトベース、塩、チキンスープ、こしょう	611	23.8	
		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		759	28.4	
13金	ごはん(小)はし	やまとに(大)	ぶた肉	さといも、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、たけのこ、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、塩、酢	603	26.1	
		いわしのうめに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しそ、うめ		723	30.5	
		きゅうりとえのきのすのもの(皿)	わかめ	さとう	きゅうり、えのきたけ				
16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	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、塩、みりん	579	24.6	三股小、勝岡小、梶山小、三股西小停止
		ほうれんそうのちくさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう		705	29.2	
17火	ごはん(小)はし	だいこんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん、白ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁、にんにく	594	26.6	三股小、勝岡小、三股西小停止
		とりにくのパークソース(皿)	とり肉	さとう、サラダ油	しょうが、りんご		725	32.3	
		やさいのおひたし(皿)	かつおぶし	さとう	もやし、こまつな、コーン				
18水	ごはん(小)はし	さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも、でんぷん	にんじん、たけのこ、ごぼう、みつば	酒、しょうゆ、にぼし、塩、ちゅうのうソース	631	20.1	
		ひゅうがどりコロッケ(皿)	とり肉	じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん、なたね油、あげ油	にんじん、たまねぎ		718	22.5	
		ゆでキャベツ(皿)・いっしょくソース			キャベツ				
19木	こくとうパン(皿)スプーン	ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、赤みそ	スパゲティ、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら	にんにく、チキンスープ、しょうゆ、ゆず皮、パンチン、テンメンジャン、日向夏ドレッシング	591	28.7	三股小1~4・6年、三股中停止 お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		コーンサラダ(小)	ツナ		キャベツ、ブロッコリー、コーン		748	35.0	
20金	むぎごはん(皿)スプーン	ピーンズカレー(大)	とり肉、ひよこまめ、あおえんどうまめ、レッドキドニー	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご	にんにく、チキンスープ、カレー粉、トウモロコシ、ウスターソース、酢、しょうゆ、こしょう	586	19.9	お盆回収:三股小
		だいこんサラダ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり		742	24.0	
23月	ごはん(小)はし	さんぺいじる(大)	たら、あつあげ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、ねぎ	酒、にぼし、にんにく、しょうゆ、みりん	581	27.5	お盆回収:三股西小・三股中
		ぶたにくとやさいのあまからいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	しょうが、カラーピーマン、たまねぎ、にんじん、せんざりだいこん、ごぼう		700	32.5	
24火	ごはん(小)はし	キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	715	26.5	宮村小リクエスト 献立 【チキン南蛮: 1人2個】
		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、ぶどうとうかつえきとう	きゅうり、たまねぎ				
25水	わかめごはん(小)はし	よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	もち	はくさい、にんじん、白ねぎ、ごぼう、しいたけ	塩、こんぶエキス、しょうゆ、みりん、にぼし	590	24.4	
		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		716	28.4	
26木	コッペパン(皿)スプーン	かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、きだいず、あおだいず、てぼうまめ、きんときまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	むえんバター	たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、パセリ	パンキンポタージュ、チキンスープ、ケチャップ、ワイン、コンソメ、にんにく、黒こしょう、イタリアンドレッシング	630	25.3	三股小5年、梶山小6年、宮村小6年、長田小6年停止
		トマトオムレツ(小)	たまご、ぶた肉、だいずたんぱく	だいず油、なたね油、さとう	トマト、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん		762	29.6	
		ブロッコリーとコーンのあえもの(小)			ブロッコリー、コーン				
27金	ごはん(小)はし	ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、あおまめ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	571	22.1	三股小5年、梶山小、宮村小1~4・6年、長田小、三股西小停止
		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		703	26.6	
30月	ごはん(皿)スプーン	いものこじる(大)	とり肉、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、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、にんにく、みりん	604	27.4	お盆回収:三股小・三股中
		たかなそぼろどん(小)	ぶたひき肉、たまごそぼろ	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ		720	32.1	
31火	ごはん(小)はし	ぶたにくのごまみそに(大)	ぶた肉、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	にんにく、酒、しょうゆ、酢	572	24.0	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		ちりめんすのもの(皿)	ちりめん、わかめ	さとう	きゅうり、キャベツ		700	28.9	

※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。