

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
金	ごもく ごはん (小) はし		とり肉、油あげ	こめ、なたね油、さとう	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん	小:584	小:25.1	三股中2年生 停止
		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、れんこん、こんにゃく、あおまめ、たけのこ		中:705	中:30.1	
		はくさいのちぐさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、はくさい				
月	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	580	25.0	
		ぐだくさんみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ			たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ		709	30.1
火	むぎ ごはん (皿) スプーン			むぎごはん		にんにく、カールウ、ケチャップ、ウスターソース、チキンスープ、レモン汁、酢、こしょう、塩	589	20.5	
		キーマカレー(大)	ぶたひき肉、だいず	じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご		737	24.5	
水	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	589	25.6	
		ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ、うずらのたまご	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		710	30.1	
木	コッペ パン (皿) スプーン			コッペパン		クリームチーズ、ホワイトペーン、チキンスープ、塩、こしょう、酢、レモン汁	574	25.3	
		ふゆやさいのクリームに(大)	とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	じゃがいも、サラダ油	かぶ、にんじん、はくさい		709	30.4	
金	ごはん (小) はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	738	26.7	三股西小 リクエスト献立
		キムチじる(大)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ		880	32.1	
		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					
		ゆでもやし(皿)			もやし				
		いっしょくタルタルソース	たまご	なたね油、だいず油、ぶどうとうかとうえきとう	きゅうり、たまねぎ				
月	げんりょう ごはん (小) はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、にぼし、酢、塩、ゆずかじゅう	588	23.6	↑ ↓ 地産地消 ウィーク
		にくうどん(大)	ぶた肉、油あげ	うどん、サラダ油、さとう	たまねぎ、しいたけ、ごぼう、ねぎ		714	27.7	
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しょうが				
		はくさいのゆずあえ(皿)		さとう	はくさい、にんじん、ゆず				
火	ごはん (小) はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、おいしい和風ドレッシング	586	27.3	お盆回収:三股 小・三股中
		こうやどうふのたまごとし(大)	とり肉、こうやどうふ、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう		704	31.9	
水	ごはん (小) はし			こめ		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、ゆはんジャン、テンメンジャン	592	24.0	お盆回収:勝岡 小、梶山小、宮村小、長田小
		マロニースープ(大)	ベーコン	マロニー	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ		705	27.5	
木	こめこ パン (皿) スプーン			こめこパン		洋風スープストック、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、レモン汁、マヨネーズ	585	28.2	お盆回収:三股 西小
		トマトなべ(大)	ミートボール、ベーコン、だいず、チーズ		たまねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ、キャベツ、トマト		724	34.3	
金	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩	657	24.2	↓
		だんごじる(大)	とり肉、みそ	しらたまもち、さつまいも	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ		757	26.7	
		ホッケのフライ(皿)	ホッケ	パンこ、こむぎこ、あげ油					
月	ごはん (皿) スプーン			こめ		チキンスープ、しょうゆ、酒、中華用スープストック、にんにく、ゆはんジャン	582	25.8	
		わかめスープ(大)	かまぼこ、あつあげ、わかめ		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ		721	30.7	
火	ごはん (小) はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、みりん	584	26.1	
		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、ねぎ		702	30.8	
水	ごはん (小) はし			こめ		しょうゆ、塩、みりん、酢	583	25.2	
		かぼちゃのそぼろ煮(大)	とりひき肉、あつあげ	サラダ油、さとう、でんぷん	かぼちゃ、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		704	29.8	
木	こくとう パン (皿) スプーン			こくとうパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、クリームフレッシュドレッシング、ココアパウダー	678	29.3	お盆回収:全校
		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、キャベツ、パセリ		807	33.5	
		フライドチキン(小)	とりにく、だいずこ	でんぷん、こむぎこ、さとう、あげ油					
		ブロッコリーとコーンのサラダ(小)			ブロッコリー、コーン				
木	クリスマス ケーキ			さとう、かこうゆし、こめこ、水あめ、しよくぶつ油、でんぷん	こんにゃくこ				

※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。