

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 木	げんりょう ミルクパン (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、トウモロコシ、テンメンジャン、酢、こしょう	小:584	小:27.4	
		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		中:737	中:33.8	
2 金	ごはん (小) はし	かきたまじる(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ、たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	にぼし、しょうゆ、塩、みりん	589	28.9	
		いわしかんろに(皿)	いわし	さとう、でんぷん、グラニュー糖、とうみつ					
		きゅうりとかぶのおこんぶあえ(皿)	塩こんぶ		きゅうり、かぶ				
		せつぶんまめ	だいず	さとう			702	33.3	
5 月	ごはん (小) はし	ちゅうかスープ(大)	かまぼこ、あつあげ	じゃがいも	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ	チキンスープ、酒、中華用スープストック、塩、しょうゆ、レモン汁	599	18.3	
		はるまき(皿)	ぶた肉	はるさめ、だいず油、とんし、でんぷん、こむぎこ、さとう、こめこ、こなあめ、あげ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ				
		もやしとにんじんのレモンあえ(皿)			もやし、にんじん		733	21.0	
6 火	むぎ ごはん (皿) スプーン	ボークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご	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、イタリアンドレッシング	604	22.4	お盆回収:三股小、三股中
		カラフルサラダ(小)	ロースハム		カリフラワー、きゅうり、カラーピーマン		777	27.5	
7 水	ごはん (小) はし	おやさいつみれじる(大)	やさいつみれ(エソ)、あつあげ	やさいつみれ(でんぷん、さとう、しよくこ)、だいこん、えのきたけ、にんじん、白ねぎ	やさいつみれ(にんじん、ほうれんそう、とうもろこし)、だいこん、えのきたけ、にんじん、白ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	595	26.0	三股中3年生停止 お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		ぶたにくのチャンチンやき(皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、はくさい、もやし、しめじ		710	30.3	
8 木	うめ なめし (小) はし	かつおぶし	かつおぶし	こめ、さとう、ごま	ひろしまな、きょうな、だいこんぼ、うめ、あかしそ	塩、酒、しょうゆ、みりん	594	25.2	お盆回収:三股西小
		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	こんにやく、ごぼう、にんじん、あおまめ				
		アーモンド和え(皿)	ロースハム	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし		702	28.8	
9 金	あげパン (皿) スプーン	きなこ		コッペパン、あげ油、さとう		塩、白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、こしょう	634	25.4	三股中停止
		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、ブロッコリー				
13 火	ごはん (小) はし	フルーツカクテル(小)		カクテルゼリー	パイン、みかん、もも		794	31.1	
		だいこんのみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ		だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	にぼし、しょうゆ、レモン汁	621	26.2	
		さかなとさつまいものレモンふうみ(皿)	たら	でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		737	31.3	
14 水	ごはん (小) はし	いもに(大)	ぎゅう肉	さといも、サラダ油、さとう	こんにやく、だいこん、にんじん、しめじ、白ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、日向夏ドレッシング	619	24.9	
		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				
		きゅうりのそえもの(皿)			きゅうり		742	29.2	
15 木	こくとう パン (皿) スプーン	ボークビーンズ(大)	ぶた肉、だいず、チーズ、なまクリーム	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト	赤ワイン、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、こしょう、チキンスープ、酢、しょうゆ	582	26.0	
		フレンチサラダ(小)		サラダ油	キャベツ、きゅうり、コーン		719	31.3	
16 金	ごはん (小) はし	はっぽうさい(大)	ぶた肉、いか、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	中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、酢	638	28.8	
		マロニーのすのもの(皿)	ロースハム	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり				
		いっしょくヨーグルト	ヨーグルト				751	33.0	
19 月	ごはん (小) はし	なめこじる(大)	油あげ、とうふ、みそ		なめこ、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	にぼし、にんにく、酒、しょうゆ、みりん	595	25.0	お盆回収:三股小、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、ピーマン、たまねぎ、にんじん、せんざりだいこん、ごぼう		713	29.1	
20 火	ごはん (小) はし	【三股中学校リクエスト献立】		こめ					
		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、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、酒、酢	761	24.6	
		ひとくちチキンなんぼん(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、ぶどうとうかうえきとう	きゅうり、たまねぎ				
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、かこうゆし、コーンフラワー、しよくぶつ油、でんぷん			892	29.4			
21 水	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	こんにやく、ごぼう、たけのこ、にんじん、にら	にんにく、酒、しょうゆ、酢、塩	572	23.7	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		わふうあえ(皿)	ちくわ	さとう	キャベツ、きゅうり		700	28.6	
22 木	こめこ パン (皿) スプーン	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	クリームポタージュ、ホワイトソース、塩、チキンスープ、こしょう、酢、レモン汁、しょうゆ	593	30.1	三股小停止 お盆回収:三股西小
		ツナサラダ(小)	ツナ	さとう	ブロッコリー、きゅうり		736	37.0	
26 月	ごはん (小) はし	こんさいじる(大)	とり肉、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、白ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、塩、みりん、にぼし	647	25.0	
		さけフライ(皿)	さけ	パン粉、あげ油、こむぎこ					
		はくさいのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	はくさい				
		ひじきのり	のり、ひじき、かつお	水あめ、さとう			739	27.7	
27 火	ごはん (皿) スプーン	ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さといも	だいこん、こんにやく、にんじん、はくさい、白ねぎ、しょうが	にぼし、酒、しょうゆ、みりん	600	28.2	
		さんしょくそぼろどん(小)	とりひき肉、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	コーン、あおまめ		716	33.1	
28 水	ごはん (小) はし	マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶたひき肉、みそ	さとう、でんぷん、サラダ油	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、塩	608	25.9	
		かいそうナムル(皿)	わかめ、のり、いとかんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		720	30.2	
29 木	コッペ パン (皿) スプーン	かぶとミートボールのスープ(大)	ミートボール	コッペパン	たまねぎ、にんじん、かぶ、ほうれんそう	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	589	24.5	
		ブロッコリーとキャベツのソテー(小)	カットウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、コーン				
		デキシマーシャルビーンズ	だいず、だっしふんにゅう	油(だいず、パーム、コーン)、さとう、ココア、ぶどうとう			713	29.1	

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。