

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	ごはん(皿) はし 小学1.2年生→スプーン	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	こめ	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、酢	小:575	小:24.8	停止(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		セルフごもくずし(小)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	しいたけ、ごぼう、あおまめ		中:687	中:29.0	
		ひなあられ	のり	もちごめ、さとう					
月	ごはん(小) はし	ごじる(大)	だいず、とうふ、油あげ、わかめ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しろねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、香辛料	610	26.2	
		チキンカツ(皿)	とり肉、だいずたんぱく	だいず油、こむぎこ、ぱんこ、でんぷん、あげ油					
		いそかあえ(皿)	のり	さとう、ごま油	ほうれんそう、もやし				
		ひなあられ【勝岡小、梶山小、宮村小、長田小のみ】	のり	もちごめ、さとう			767	32.2	
火	ごはん(小) はし	いりどり(大)	とり肉、あつあげ、さつまあげ	さといも、さとう、サラダ油	こんにゃく、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、酢	578	25.3	三股中3年停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		カルシウムたっぷりあえ(皿)	ちりめん、わかめ、チーズ	サラダ油、ごま、さとう	キャベツ、きゅうり		702	30.0	
水	ごはん(小) はし	ワントンスープ(大)	あつあげ、かまぼこ	ワントン	たまねぎ、もやし、しめじ、ねぎ	チンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、みりん、トウバンジャン、オイスターソース	600	25.5	三股中3年停止 お盆回収(三股西小)
		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、にんにくのめ		727	30.4	
木	げんりょうべにさけなめし(小) はし	にくうどん(大)	べにぎけ、かつおぶし	こめ、さとう、ごま	ひろしまな、きょうな、だいこんば	しょうゆ、みりん、酒、にぼし、塩、おいしい和風ドレッシング	587	25.9	お盆回収(三股小、三股中)
		えだまめサラダ(皿)	ツナ	うどん、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、しろねぎ		710	30.7	
金	【中学校】あげパン 【小学校】チーズパン(皿) スプーン	【中学校】きな粉		【中学校】コッペパン、あげ油、さとう 【小学校】チーズパン		塩、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう	642	26.7	三股西小停止
		かいせんちゆかに(大)	ぶた肉、いか、うずら卵	でんぷん、ごま油	にんじん、キャベツ、たけのこ、きくらげ、たまねぎ				
		フルーツしらたま(小)		しらたま(もちごめ、でんぷん)	パイン、もも、みかん		885	35.1	
月	ごはん(小) はし	やさいスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ	こめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン	チンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、みりん	640	28.0	三股中停止
		あげどりのオーロラに(皿)	とり肉、あかみそ	こむぎこ、でんぷん、じゃがいも、あげ油、さとう	あおまめ		781	33.0	
火	ごはん(小) はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	こめ	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、酢、みりん	617	30.7	地産地消
		さばオイルやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					
		せんぎりだいこんのすのもの(皿)	とりささみ	さとう	せんぎりだいこん、きゅうり		739	36.3	
水	わかめごはん(小) はし	わかめ	わかめ	こめ、水あめ		しょうゆ、みりん、塩、こんぶエキス	591	24.8	三股中3年停止
		かぼちゃのそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	サラダ油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、あおまめ、しょうが				
		ほうれんそうのアーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	ほうれんそう、もやし		710	29.0	
木	げんりょうこくとうパン(皿) スプーン	ミートソーススパゲティ(大)	だいず、ぶたひき肉	こくとうパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、にんにく、塩、こしょう、赤ワイン、おいしい日向夏ドレッシング	612	27.0	イーク
		はるやさいのサラダ(小)	とりささみ	スパゲティ、サラダ油	キャベツ、アスパラガス、カリフラワー		770	32.6	
金	むぎごはん(皿) スプーン	ポークカレー(大)	ぶた肉	むぎごはん	たまねぎ、にんじん、りんご	にんにく、チンスープ、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう	606	22.7	ク
		げんきサラダ(小)	ロースハム、はなかつお、こんぶ	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
		おいわいクレープ【中学校のみ】	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし、さとう、水あめ、こめこ、でんぷん	いちご		861	27.7	
月	ごはん(小) はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	こめ	こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	にぼし、しょうゆ、塩	653	26.4	三股中3年停止
		ブリフライ(皿)	ぶり	パンこ、こむぎこ、あげ油					
		なのはなあえ(皿)		さとう	なのはな、もやし、コーン		760	30.4	
火	ごはん(小) はし	よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	こめ	はくさい、えのきたけ、しろねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、みりん、にぼし、笑顔でランチドレッシング香りごま、塩	616	25.5	三股中3年停止
		ひじきとやさいのごまあえ(皿)	ひじき、ツナ	もち	カリフラワー、きゅうり				
		わかめふりかけ	かつおぶし、わかめ、のり	さとう、とうもろこしでんぷん	まっちゃん		739	29.7	
木	こめこパン(皿) スプーン	はくさいのミートボールスープ(大)	ミートボール	こめこパン	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しいたけ、しろねぎ	チンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、マヨネーズ	587	24.5	三股中3年停止
		スイートポテトサラダ(小)	ロースハム	さつまいも	きゅうり		730	30.0	
金	ごはん(小) はし	マカロニスープ(大)	ベーコン	こめ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	チンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、にんにく、しょうが、香辛料	701	24.6	三股中3年停止 小学校お盆回収
		デミグラスソースハンバーグ(皿)	とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく	サラダ油、さとう、とんし、でんぷん	たまねぎ、エリンギ、カラーピーマン、トマト				
		おいわいクレープ【小学校のみ】	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし、さとう、水あめ、こめこ、でんぷん	いちご		752	28.8	
月	ごはん(小) はし	じゃがいものすいとんじる(大)	とり肉	こめ	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しろねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、酒、みりん	709	27.2	停止(小学校全校、三股中3年) 中学校お盆回収
		さばのごまみそだれかけ(皿)	さば、みそ	さとう、ごま	しょうが				
		こまつなのちぎさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	こまつな		852	31.9	

※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