

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
3月	ごはん(小)はし	ぶたにくのごまみそに(大)	ぶたにく、あつあげ、みそ	こめ	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、レモン汁	小:583	小:25.5	
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう	もやし、きゅうり		中:710	中:30.6	
4月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生スプーン	おやこどん(大)	とり肉、かまぼこ、たまご	こめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、梅肉	583	28.1	
		うめかつおあえ(小)	いとかまぼこ、かつおぶし	さとう	キャベツ、きゅうり		706	34.3	
		すりおろしりんごゼリー		さとう	りんご		605	26.5	
5月	ごはん(小)はし	かぼちゃのいももちる(大)	とうふ、油あげ	こめ	ひとくちいもち(かぼちゃ)えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	にぼし、しょうゆ、酒、塩、こしょう、酢、カレー粉	721	30.9	
		さかなのカレーマリネ(皿)	たら	でんぶん、あげ油、さとう、オリーブ油	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン		594	29.7	三股西小5年停止
6月	コッペパン(皿)スプーン	ぶた肉とマカロニのトマトに(大)	ぶた肉、ベーコン、白いんげんまめ、チーズ	マカロニ、さとう、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、トマトピューレ	クスターソース、塩、トマトケチャップ、デミグラスソース、酢、レモン汁、しょうゆ	594	29.7	三股西小5年停止
		カミカミサラダ(小)	ツナ	さとう	ごぼう、キャベツ		731	35.5	
7月	げんりょうあおなごはん(小)はし	わかめうどん(大)	とり肉、油あげ、わかめ	うどん	だいこんば	塩、酒、にぼし、しょうゆ、香辛料(ペッパー、ガーリック)、カツオブシエキス、おいしい和風ドレッシング	598	27.4	三股西小停止
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、でんぶん、とし、はつがげんまい、さとう	ごぼう、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ		727	32.1	
		キャベツのそえもの(皿)			たまねぎ	キャベツ		593	24.6
10月	ごはん(小)はし	ちゅうかコンスープ(大)	ベーコン		クリームコーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、えのきたけ	チキンスープ、中華用スープストック、塩、しょうゆ、こしょう、にんにく、酒、ゆばシヤ、テンメンジャン	593	24.6	三股中停止 お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、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		711	29.0	
11月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生スプーン	さわにわん(大)	ぶた肉、油あげ、とうふ	こめ	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、みつば	酒、しょうゆ、けずりぶし(うめ、さば)	580	28.7	お盆回収(三股小 三股中)
		あじそぼろどん(小)	あじ、たまごぼろ	サラダ油、さとう	あおまめ、コーン、しょうが		693	33.9	
12月	ごはん(小)はし	かぼちゃのそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	こめ	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	しょうゆ、塩、みりん	570	25.1	お盆回収(三股西小)
		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		687	29.1	
13月	げんりょうこくとうパン(皿)スプーン	なすのミートスパゲティ(大)	ぶたひき肉、だいず	こくとうパン	スパゲティ、サラダ油	トマトケチャップ、デミグラスソース、クスターソース、赤ワイン、にんにく、塩、こしょう、洋風スープストック、イタリアドレッシング	598	26.6	
		グリーンサラダ(小)	とりささみ		ブロッコリー、きゅうり		765	32.8	
14月	あかかぶあおなごはん(小)はし	みそキムチる(大)	油あげ、とうふ、みそ	こめ、にゅうとう、ぶどうとう、ぼくがとう、オリゴとう	あかかぶ、だいこんば、あおじそ	梅酢、塩、にぼし、しょうゆ、レモン汁	633	21.3	
		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、でんぶん、なたね油、あ	だいこん、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、はくさいキムチ		722	23.9	
		もやしのレモンあえ(皿)			にんじん、たまねぎ	もやし		606	25.1
17月	ごはん(小)はし	もずくスープ(大)	もずく、かまぼこ	こめ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう	しょうゆ、塩、にぼしだし、酒、みりん	606	25.1	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査
		とり肉とゴーヤのあげに(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぶん、さつまいも、あげ油、さとう、はちみつ	ゴーヤ、あおまめ		738	29.9	
18月	ごはん(小)はし	こまつなのみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	こめ	たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、こまつな	にぼし、しょうゆ、みりん	595	26.4	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査
		いわしのうめに(皿)	いわし	じゃがいも	しそ、ばいにく		687	29.3	
		きゅうりのしおこんぶあえ(皿)	しおこんぶ	さとう、でんぶん	きゅうり、にんじん				
19月	むぎごはん(皿)スプーン	ハヤシライス(大)	ぶた肉、ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、なす	トマトケチャップ、クスターソース、Fハインルウ、デミグラスソース、ホワイトペース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう、日向夏ドレッシング	604	23.2	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査
		いろどりサラダ(小)	とりささみ	サラダ油、こむぎこ、でんぶん	ブロッコリー、きゅうり、カラーピーマン		761	27.3	
20月	こめこパン(皿)スプーン	ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ、生クリーム	こめこパン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、トマト	にんにく、赤ワイン、チキンスープ、塩、しょうゆ、洋風スープストック、塩、こしょう	609	27.6	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	じゃがいも、むえんバター	たまねぎ、パセリ		742	33.7	
		りんごジャム		みずあめ、さとう	りんご				
21月	ごはん(小)はし	やまとに(大)	ぶた肉	こめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこんにゃく、たけのこ、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、酢	586	24.7	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査
		カルシウムたっぷりサラダ(皿)	ちりめん、わかめ、ロースハム、チーズ	さといも、じゃがいも、サラダ油、さとう	キャベツ		718	29.6	
24月	ごはん(小)はし	おやさいつみれじる(大)	やさいつみれ(すけとうだら)	こめ	やさいつみれ(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう)、だいこん、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、塩	585	24.9	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査
		ホキフライ(皿)	ホキ	じゃがいも	あげ油、パンこ、こむぎこ、でんぶん		698	29.0	
		もやしとほうれんそうのごまあえ(皿)		ごま、さとう	もやし、ほうれんそう				
25月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生スプーン	ちゅうかどん(大)	ぶた肉、かまぼこ、あつあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、たけのこ、ねぎ	チキンスープ、しょうゆ、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	577	27.3	お盆回収(三股小 三股中)
		パンパンジー(小)	とりささみ	さとう、ごま油、ごま	きゅうり、もやし		691	32.1	
26月	ごはん(小)はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	こめ	だいこん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが	にぼし、しょうゆ、みりん	577	26.4	お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
		ひじきのごもくに(皿)	ひじき、だいず、さつまあげ	さとう、ごま油	にんじん、あおまめ		695	31.2	
27月	マヨネーズパン(皿)スプーン	ポトフ(大)	とり肉、ウィンナー	マヨネーズパン	たまねぎ、にんじん、キャベツ	白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、洋風スープストック、塩、こしょう	593	25.0	梶山小5年 宮村小5年 長田小5年停止
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう)	ゼリー(さくらんぼかじゅう)		745	30.3	お盆回収(三股西小)
28月	ごはん(小)はし	にしめ(大)	とり肉、こんぶ、あつあげ、ちくわ	こめ	わりぼしだいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく	酒、にぼし、しょうゆ、みりん、酢	585	24.9	梶山小5年 宮村小5年 長田小5年停止
		マロニーのすのもの(皿)	ロースハム	さといも、さとう	きゅうり				
		おかかふりかけ	かつおぶし、のり	さとう、とうもろこしでんぶん	まっちゃん、しいたけ		699	28.9	

※牛乳は毎日つきます。

※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。

☆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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。