

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			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん、塩	小:584	小:26.1		
		かぼちゃのみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ					
		いわしかんろに(皿)	いわし	さとう、でんぷん、グラニューとう、とうみつ						
		キャベツのおかかあえ(皿)	ちくわ、かつおぶし	さとう	キャベツ		中:673	中:28.6		
3月	わかめごはん(小)はし		わかめ	こめ、みずあめ		こんぶエキス、しょうゆ、塩、みりん、酢	575	22.6	お盆回収(三股小 三股中)	
		さといものそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	さといも、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、こんにやく					
		せんぎりだいこんのすのもの(皿)	いとかまぼこ	ごま、さとう	せんぎりだいこん、きゅうり			683	25.6	
4月	ごはん(小)はし			こめ		チキンスープ、洋風スープストック、塩、しょうゆ、こしょう、酒、酢、レモンかじゅう	677	27.7	宮村小リクエスト献立	
		コーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、えのきたけ					
		チキンなんばん(皿)	とり肉	でんぷん、だいたい油、さとう						
		ゆでキャベツ(皿)			キャベツ					
		ノンエッグタルタルソース	だいたいこ	なたね油、コーン油、みずあめ、さとう	ピクルス、たまねぎ、パセリ					
		れいとうみかん		みかん			803	32.2		
5月	こくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		にんにく、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン、チキンスープ、チリパウダー、酢、しょうゆ	595	28.0	お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)	
		チリコンカン(大)	だいたい、ぶたひき肉、チーズ	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト					
		フレンチサラダ(小)		サラダ油	キャベツ、きゅうり、コーン			740	33.8	
6月	げんりょうごはん(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん	568	26.3	三股中停止 お盆回収(三股西小)	
		ごもくうどん(大)	とり肉、油あげ、かまぼこ	うどん	しいたけ、ほうれんそう、だいこん					
		れんこんのきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま、ごま油、さとう	にんじん、れんこん、こんにやく、あおまめ			687	30.8	
9月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	560	23.2	三股中停止	
		いものこしる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	さといも	たまねぎ、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ					
		にんじんしりしり(皿)	ツナ、くきわかめ、ちりめん	ごま油、さとう、ごま	こんにやく、にんじん					
		のりふりかけ【小学校のみ】	のり、かつおぶし	さとう、とうもろこしでんぷん	まっちゃ、しいたけ			668	26.8	
10月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、酢	577	23.5	三股中停止	
		にくじゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、あおまめ					
		ごまずあえ(皿)	いとかまぼこ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ			692	27.0	
11月	ごはん(小)はし			こめ		中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、チキンスープ、レモン汁	675	23.8		
		はっぼうさい(大)	ぶた肉、かまぼこ、あつあげ	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					
		はるまき(皿)	ぶた肉	だいたい油、とんし、こむぎこ、はるさめ、でんぷん、さとう、こめこ、こなあめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ					
		もやしのレモンあえ(皿)			もやし			829	28.0	
12月	げんりょうマヨネーズパン(皿)スプーン			マヨネーズパン		塩、こしょう、ウスターソース、中華用スープストック、やきそばソース、酢、レモン汁、しょうゆ	561	24.9		
		やきそば(大)	ぶた肉、かまぼこ	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし					
		だいこんサラダ(小)	とりささみ	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり			712	30.4	
13月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生スプーン			こめ		みりん、しょうゆ、酒、おいしい和風ドレッシング	582	25.9		
		ぶだどん(大)	ぶた肉	サラダ油、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、糸こんにやく、ねぎ					
		えだまめサラダ(小)	ツナ		カリフラワー、きゅうり、あおまめ			693	30.0	
17月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁	667	28.1	お盆回収(三股小 三股中)	
		しらたまだんごじる(大)	とうふ、油あげ	しらたまもち	えのきたけ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しいたけ					
		さかなとさつまいものレモンふりみ(皿)	たら	でんぷん、さつまいも、だいたい油、さとう	あおまめ					
		じゅうごやゼリー	かんてん	さとう、みずあめ、ゆし	みかんかじゅう、レモンかじゅう			794		32.9
18月	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、酢	580	23.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		とりにくのごまみそに(大)	とり肉、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					
		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					
		のりふりかけ【中学校のみ】						698		27.5
19月	アップルパン(皿)スプーン			アップルパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、イタリアンドレッシング、トマトケチャップ	600	22.7	梶山小3・4年停止	
		ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉)、ベーコン、白いんげんまめ	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					
		トマトオムレツ(皿)	たまご、とり肉	だいたい油、なたね油	トマトピューレ、たまねぎ					
		ブロッコリーとコーンのサラダ(皿)			ブロッコリー、コーン			772		27.8
20月	麦ごはん(皿)スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース	618	20.0	お盆回収(三股西小)	
		ポークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご					
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう)	パイン、みかん、もも、ゼリー(ぶどうかじゅう)			801		24.6
24月	あかかぶあおなご(小)はし			こめ、にゅうとう、ぶどうとう、ばくがとう、オリゴとう	あかかぶ、だいこんば、あおじそ	梅酢、塩、しょうゆ、酒	587	24.7		
		あきやさいのもの(大)	とり肉、さつまあげ	サラダ油、くり、さといも、さとう	こんにやく、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん					
		ちぐさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう			701	28.9	
25月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生スプーン			こめ		にぼし、酒、しょうゆ、みりん	586	27.6		
		なすのみそ汁(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	なす、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ					
		そぼろどん(小)	とりひき肉、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	にんじん、あおまめ			696	31.8	
26月	げんりょうミルクパン(皿)スプーン			ミルクパン		にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、おいしい玉ねぎドレッシング	594	24.9		
		スパゲティナポリタン(大)	ウインナー	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム					
		ツナサラダ(小)	ツナ		キャベツ、きゅうり			748	30.6	
27月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、塩、みりん	599	26.4	三股西小4年停止	
		けんちんじる(大)	とうふ、油あげ	でんぷん	こんにやく、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ					
		さかなのごまみそあえ(皿)	フカ、みそ	でんぷん、だいたい油、さとう、ごま	コーン、あおまめ			723	30.9	
30月	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、塩、酒、ゆづジャン、しょうゆ、酢	598	25.8	三股中停止	
		マーボーどうふ(大)	あつあげ、ぶたひき肉、みそ	さとう、でんぷん、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ねぎ					
		もやしのナムル(皿)	わかめ、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり			713	29.8	

↑ 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。 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。  
 ※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。