

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
火	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		にぼし、酒、しょうゆ、みりん	小:589	小:28.5	お盆回収(三股小、三股中)
		ごじる(大)	だいず、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ		中:714	中:34.0	
水	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酢、みりん	606	27.5	
		かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぶ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		709	32.5	
		さんまかぼすレモンに(皿)	さんま	さとう、でんぶ	かぼすかじゅう、レモンペースト				
木	コッペパン(皿)スプーン	ごはん(小)		こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酢、みりん	593	24.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		マカロニスープ(大)	とり肉	じゃがいも、マカロニ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、パセリ		736	30.4	
		キャベツとブロッコリーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、コーン				
金	むぎごはん(皿)スプーン	ごはん(小)		こめ		にんにく、トマトケチャップ、カレーウ、ウスターソース、チキンスープ、酢、レモン汁、しょうゆ、こしょう	596	21.8	お盆回収(三股西小)
		キーマカレー(大)	ぶたひき肉	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご		761	26.9	
月	ごはん(皿)はし小学1.2年生→スプーン	ごはん(小)		こめ		しょうゆ、みりん、酢、レモン汁	593	28.8	長田小停止
		おやこどん(大)	とり肉、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう、でんぶ	にんじん、たまねぎ、みつば、しいたけ		719	34.7	
火	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		チキンスープ、中華用スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、にんにく、酒、トウバンジャン、テンメンジャン	571	25.6	長田小停止
		ワンタンスープ(大)	かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ、チンゲンサイ		744	32.9	
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、あかみそ	でんぶ、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、カラーピーマン				
水	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		チキンスープ、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	634	26.9	三股小停止
		やさいスープ(大)	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン		784	32.3	
木	マヨネーズパン(しょうがっこうのみげんりょう)スプーン	ごはん(小)		こめ		中華用スープストック、しょうゆ、塩、ウスターソース、ノンオイルドレッシング、クリームチーズ	564	25.3	
		やきビーフン(大)	ぶた肉、ちくわ	ビーフン、サラダ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげスライス、たけのこ、にら		770	33.2	
		アスパラとカリフラワーのサラダ(小)	とりささみ		カリフラワー、きゅうり、アスパラガス				
金	ゆかりごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ、さとう	あかしそ	酒、しょうゆ、みりん、塩、梅酢	593	26.8	三股西小停止 お盆回収(三股小、三股中)
		ごもくまめ(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、あおまめ		718	32.1	
火	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		にぼし、しょうゆ、酒、塩	600	26.1	停止(梶山小、宮村小1~4年)
		おやさいつみれじる(大)	やさいつみれ(すけとうだら)、とうふ、あぶらあげ	やさいつみれ(でんぶ、さとう)、さといも	やさいつみれ(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう)、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ		698	29.7	
		ホッケフライ(皿)	ホッケ	パンこ、こむぎこ、あげ油					
水	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、レモン汁、チキンプイオン、しょうがペースト、にんにくペースト、塩	587	24.9	宮村小停止 しゅうまい【小学校2個】 【中学校3個】
		あつあげのちゅうかに(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、さとう、でんぶ、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ヤングコーン、しいたけ		725	30.3	
		しゅうまい(皿)	とり肉、ぶた肉、だいず、ほたてがいか、エキス	でんぶ、とんし、ぶどうとう、さとう、こむぎこ	たまねぎ				
木	げんりょうこめこパン(皿)スプーン	ごはん(小)		こめ		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、酢、しょうゆ	688	29.1	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ミートソーススパゲティ(大)	ぶたひき肉、だいず	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ		843	36.5	
		かいそうサラダ(小)	わかめ、くわかめ、あかみそ、かんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
金	ごはん(皿)はし小学1.2年生→スプーン	ごはん(小)		こめ		にぼし、しょうゆ	586	24.8	お盆回収(三股西小)
		さつまいものみそしる(大)	とうふ、あぶらあげ、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		710	29.9	
月	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		酒、しょうゆ、トマトケチャップ、酢	670	24.7	停止(三股小、三股西小)
		すぶた(大)	ぶた肉	でんぶ、じゃがいも、あげ油、サラダ油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ヤングコーン、ピーマン、しいたけ		815	29.3	
火	ごはん(小)	ごはん(小)		こめ		しょうゆ、みりん、塩	602	24.8	停止(三股小、三股西小)
		じゃがいものそばろに(大)	とりひき肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぶ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、あおまめ		742	29.7	
水	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		にんにく、中華用スープストック、オイスターソース、テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、酒、おいしい和風ドレッシング	609	19.9	
		マーボーはるさめ(大)	ぶたひき肉、あかみそ	はるさめ、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげスライス、にら		739	23.6	
木	こくとうパン(皿)スプーン	ごはん(小)		こくとうパン		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、美顔でランチドレッシングイタリアン、オイスターソース、白こしょう	623	23.5	停止(勝岡小6年、梶山小6年、宮村小6年、長田小6年、三股中)
		ミートボールスープ(大)	つくね(とり肉)	つくね(とんし、コーンスターチ、パンこ、さとう、ごま油、だいたい油)	つくね(たまねぎ、にら)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、パセリ		751	28.4	
		だんしゃくいもコロッケ(小)	ぎゅう肉、だいず、だっしふんにゅう、らんおう	ばれいしょ、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶ、だいず油、なたね油、あげ油	たまねぎ、にんにく				
金	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		にぼし、しょうゆ、みりん	585	25.8	停止(勝岡小、梶山小、宮村小6年)
		ぶたじる(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	じゃがいも	こんにゃく、だいこん、たまねぎ、しろねぎ、しょうが		712	30.9	
月	げんりょうわかめごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ、水あめ		カレーウ、しょうゆ、ウスターソース、チキンスープ、おいしいたまねぎドレッシング、塩、昆布エキス	593	25.2	お盆回収(三股小、三股中)
		カレーうどん(大)	ぶた肉、あぶらあげ	うどん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しろねぎ		729	30.5	
火	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		にぼし、しょうゆ、塩、みりん、和風だし	585	27.8	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		きのこじる(大)	とり肉、あぶらあげ、とうふ		しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		723	34.1	
水	ごはん(小)はし	ごはん(小)		こめ		みりん、酒、しょうゆ、酢、にんにく	578	25.0	三股小5年停止 お盆回収(三股西小)
		やまとに(大)	ぶた肉	サラダ油、さといも、さとう	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		700	30.2	
木	コッペパン(皿)スプーン	ごはん(小)		こめ		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう	631	24.6	停止(三股小5年、勝岡小5年)
		あきやさいのシチュー(大)	とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	くり、さつまいも、サラダ油	はくさい、しめじ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ		792	30.0	

※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。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。