

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 金	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、にんにく、トウモロコシ	小:582	小:24.2	勝岡小5年 三股西小停止
		キムチじる(大)	とうふ、油あげ	じゃがいも、ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、ねぎ		中:720	中:29.1	
5 火	ごはん(小) はし			こめ		酒、しょうゆ、酢、レモン汁	589	25.3	
		ぶたすきやき(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、しろねぎ		708	30.1	
6 水	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、塩、チキンスープ、中華用スープストック、こしょう、みりん、オリーブオイル	573	26.2	
		ちゅうかスープ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)	ミートボール(でんぷん、みずあめ、だいたい油)、はるさめ	ミートボール(たまねぎ)、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ		688	30.2	
7 木	げんりょうチーズパン(皿) スプーン			チーズパン		チキンスープ、コンソメ、ベシヤメルソース、塩、こしょう、イタリアンドレッシング	596	25.7	
		さけのクリームスパゲティ(大)	ベーコン、さけフレーク、ぎょうにゅう、なまクリーム	サラダ油、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ		756	32.0	
8 金	ごはん(小) はし			こめ		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、トウモロコシ、ウスターソース、デミグラスソース、赤ワイン	580	25.1	
		やさしいスープ(大)	とり肉、白いんげんまめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		710	29.9	
11 月	ゆかりごはん(小) はし			こめ、さとう		しょうゆ、みりん、にぼし、レモン汁、塩、梅酢	580	25.7	お盆回収(三股小 三股中)
		よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	もち	はくさい、にんじん、しろねぎ、えのきたけ、しいたけ		701	30.2	
12 火	ごはん(小) はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん	590	27.1	三股小1~4・6年停止 お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
		やながわに(大)	ぶた肉、たまご	サラダ油、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、たけのこ、ねぎ		722	33.0	
13 水	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン			こめ		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、おいしい和風ドレッシング	571	25.6	お盆回収(三股西小)
		ちゅうかどん(大)	ぶた肉、かまぼこ、あつあげ	ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、たけのこ、ねぎ		682	30.0	
14 木	こくとうパン(皿) スプーン			こくとうパン		チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、酒	608	26.7	
		にくだんごスープ(大)	肉だんご(ぶた肉、とり肉)	肉だんご(でんぷん、さとう)	肉だんご(たまねぎ)、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ		755	32.4	
15 金	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、酒、にんにく、しょうゆ、みりん	590	28.9	三股中停止
		さんぺいじる(大)	たら、あつあげ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、しろねぎ		713	34.6	
18 月	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン			こめ		酒、しょうゆ、にぼし、塩	582	30.0	
		さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも、でんぷん	たまねぎ、たけのこ、ごぼう、ねぎ		695	35.0	
19 火	げんりょうさけなめし(小) はし			こめ、さとう、ごま		チキンスープ、とんこつスープ、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう、塩、ごまドレッシング、カカオマス、ココアパウダー	777	26.3	リクエスト(長田小)
		ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	チャンポンめん、サラダ油	もやし、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ		969	31.1	
20 水	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん、酢	583	21.8	
		みそおでん(大)	さつまあげ、あつあげ、がんもどき(だいず、ひじき)、うずらのたまご、こんぶ、みそ	さといも、がんも(さとう、でんぷん)、なたね油、さとう	だいこん、こんにゃく、にんじん、がんも(にんじん、ごぼう)		704	25.4	
21 木	コッペパン(皿) スプーン			コッペパン		パン用キナーゼ、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	610	23.8	
		かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、きだいず、あおだいず、てぼうまめ、きんときまめ、ぎょうにゅう、なまクリーム	むえんバター	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、パセリ		751	28.3	
22 金	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、カレー粉	593	25.2	三股西小 三股中停止
		カレーにくじゃが(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、糸こんにゃく、あおまめ		709	29.0	
25 月	ごはん(小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん、塩	595	26.2	長田小停止
		ごもくみそじる(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ごまつな		687	29.2	
26 火	ごはん(小) はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、酢	581	24.7	お盆回収(三股小 三股中)
		ぶたにくとさといものにももの(大)	ぶた肉	さといも、じゃがいも、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、たけのこ、しょうが		701	29.6	
27 水	むぎごはん(皿) スプーン			こめ、むぎ		トウモロコシ、ウスターソース、ハイシール、デミグラスソース、ホワイトベース、塩、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、日向夏ドレッシング	607	24.0	お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
		ハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ		759	28.4	
28 木	こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		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、こしょう	609	28.3	お盆回収(三股西小)
		ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ、なまクリーム	サラダ油、アルファベットマカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト		744	34.6	
29 金	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、塩、にぼし、酒、レモン汁	648	29.6	
		もずくスープ(大)	もずく、かまぼこ		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう		785	35.9	

地産地消ウィーク
栄養摂取状況調査

※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。