

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	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	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	
		ピピンバ(小)	ぶたひき肉、きんしたまご	さとう、ごま油、ごま	しょうが、ほうれんそう、もやし、しめじ		中:720	中:29.1		
5 火	ごはん(小) はし	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	酒、しょうゆ、酢、レモン汁	589	25.3		
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		708	30.1		
6 水	ごはん(小) はし	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	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		
		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		688	30.2		
7 木	げんりょうチーズパン(皿)スプーン	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	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		
		コーンサラダ(小)	とりささみ		きゅうり、キャベツ、コーン		756	32.0		
8 金	ごはん(小) はし	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	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、トマトチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、赤ワイン	580	25.1		
		デミグラスソースハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とんし、でんぷん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、にんにく、しょうが)、たまねぎ、エリンギ、カラーピーマン		710	29.9		
11 月	ゆかりごはん(小) はし	よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	こめ、さとう	あかしそ	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)	
		ごぼうサラダ(皿)	ツナ	パンエッグマヨネーズ	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	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	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)	
		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		722	33.0		
13 水	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	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	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)	
		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		682	30.0		
14 木	こくとうパン(皿)スプーン	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	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		
		だいたいとごさかなのあげに(小)	煮干しかえり	さつまいも、だいたい、あげ油、ごま、さとう			755	32.4		
15 金	ごはん(小) はし	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	にぼし、酒、にんにく、しょうゆ、みりん	590	28.9	三股中停止	
		ぶたにくとやさしいあまからいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	しょうが、カラーピーマン、たまねぎ、にんじん、せんざりだいこん、ごぼう		713	34.6		
18 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、とうふ	さといも、でんぷん	たまねぎ、たけのこ、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、にぼし、塩	582	30.0		
		あじそぼろどん(小)	あじ	サラダ油、さとう	にんじん、あおまめ、コーン、しょうが		695	35.0		
19 火	げんりょうさけなめし(小) はし	ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	チンポンめん、サラダ油	ひろしまな、きょうな、だいこんぼ	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)	
		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					
		きゅうりのあえもの(皿)			きゅうり					
		ワッフル	たまご、とうにゅう	さとう、こめこ、なたね油、でんぷん				969	31.1	
20 水	ごはん(小) はし	みそおでん(大)	さつまいも、あつあげ、がんもどき(だいたい、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)	にぼし、しょうゆ、みりん、酢	583	21.8		
		マロニーのすのもの(皿)	いとかまぼこ	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり		704	25.4		
21 木	コッペパン(皿)スプーン	かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、きだいず、あおだいたい、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	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		
		やさしいウインナーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん		751	28.3		
22 金	ごはん(小) はし	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	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉	593	25.2	三股西小 三股中停止	
		ごま和え(皿)	かまぼこ	さとう、ごま	ほうれんそう、もやし		709	29.0		
25 月	ごはん(小) はし	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	にぼし、しょうゆ、みりん、塩	595	26.2	長田小停止	
		いわしのうめに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しそ、ばいにく		687	29.2		
26 火	ごはん(小) はし	ぶたにくとさといものにも(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	みりん、酒、しょうゆ、酢	581	24.7	お盆回収(三股小 三股中)	
		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	さとう、ごま	キャベツ		701	29.6		
27 水	むぎごはん(皿)スプーン	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	トマトチャップ、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)	
		いろどりサラダ(小)	ツナ		ブロッコリー、きゅうり、カラーピーマン		759	28.4		
28 木	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、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	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)	
		ポテトサラダ(小)	ロースハム	あらかだきポテト、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり					
29 金	ごはん(小) はし	もずくスープ(大)	もずく、かまぼこ	さとう、水あめ	ひゅうがなつかじゅう	しょうゆ、塩、にぼし、酒、レモン汁	648	29.6		
		とりにくとカシューナッツのあげ(皿)	とり肉	でんぷん、カシューナッツ、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		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。