

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
8 水	むぎごはん(皿) スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレール、トマトチャップ、ウスターソース	小:616 中:799	小:20.1 中:24.7	
		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				
9 木	げんりょうごくどうパン(皿) スプーン	フルーツポンチ(小)		みかんゼリー(さとう)	バイン、みかん、もも、みかんゼリー(みかんかじゅう)	チキンスープ、コンソメ、ベシャメルソース、塩、こしょう、おいしい玉ねぎドレッシング	579 734	26.7 32.7	
		とりにぐのクリームスパゲティ(大)	ベーコン、とり肉、ぎゅうにゅう、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、チングンサイ				
10 金	ごはん(小) はし	ツナサラダ(小)	ツナ		キャベツ、きゅうり	酒、けずりぶし、しょうゆ、みりん、塩、酢	619 746	24.9 29.4	
		ぞうに(大)	とり肉、かまぼこ	もち	はくさい、ごぼう、しいたけ、白ねぎ				
		いわしのうめみそに(皿)	いわし、みそ	さとう、こめこ	しそ、ばいにく				
14 火	ごはん(小) はし	こうはくなます(皿)	こんぶ	ごま、さとう	だいこん、にんじん、ゆず	けずりぶし、しょうゆ、酒、塩、こしょう、にんにく	615 749	30.7 36.4	
		すまじる(大)	とうふ、わかめ、うおそうめん						
		とりのからあげ(皿)	とり肉	でんぶん、あげ油					
		キャベツのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	キャベツ				
15 水	ごはん(小) はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さといも	だいこん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、白ねぎ、しょうが	にほし、しょうゆ、みりん、レモン果汁	644 755	24.9 29.3	
		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	こんにゃく、にんじん				
		いちごのステイクケーキ	とうにゅう、だいすこ	さとう、こめこ、こめ油、なたね油、だいす油、	いちごピューレ				
16 木	こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		にんにく、トマトチャップ、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、レモン汁、酢	594 738	30.8 37.5	
		チリコンカン(大)	だいす、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				
17 金	ごはん(小) はし	みかんサラダ(小)	ロースハム	サラダ油	キャベツ、きゅうり、みかん	しょうゆ、みりん、塩	565 684	26.2 31.6	
		ちくぜんに(大)	とり肉、さつまあげ	じゃがいも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、たけのこ				
		プロッコリーのマヨネーズあえ(皿)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、ごま	プロッコリー、きゅうり、あおまめ				
20 月	げんりょううめなめし(小) はし	かづね(大)	かつおけずりぶし	こめ、さとう、ごま、ぶどうとう、でんぶん	ひろしまな、きょうな、だいこんば、うめ、あかしそ	こんぶ、しょうゆ、みりん、酒、にほし、酢、塩	660 766	21.8 25.2	お盆回収(三股小三股中) リクエスト(三股西小)
		にくうどん(大)	ぎゅう肉、油あげ	うどん、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、白ねぎ				
		かいそうナムル(皿)	わかめ、のり、いとかんてん、とりさきみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
		とうにゅうプリンタルト	とうにゅう、だいすこ	さとう、こめこ、さとう・ぶどうとうかとうえきとう、ショートニング、コーンフラワー、しょくぶつ油、でんぶん					
21 火	ごはん(小) はし	コーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、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	625 718	23.0 25.5	地産地消ワーキーク
		あじチーズフライ(皿)	あじ、チーズ	パンこ、こむぎこ、あげ油					
		きゅうりのしおこんぶあえ(皿)	ちくわ、塩こんぶ		きゅうり				
22 水	ごはん(小) はし	かぶとにくだんごのスープ(大)	にくだんご(とり肉、ぶた肉)	にくだんご(でんぶん、みずあめ、だいす油)、マロニ	にくだんご(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ、かぶ、しいたけ、白ねぎ	しょうゆ、塩、チキンスープ、中華用スープストック、ホワイトソース、オイスターソース、みりん	582 697	24.3 28.7	お盆回収(勝岡小 梶山小 宮村小 長田小)
		ぶた肉とあつあげのオイスターいため(皿)	ぶた肉、あつあげ	ごま油、さとう	しょうが、たけのこ、キャベツ、ピーマン、カラーピーマン				
23 木	コッペパン(皿) スプーン	ぶた肉のブラウンシチュー(大)	ぶた肉	じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	ショーブルックビーフ、トマトチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、ホワイトソース、塩、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、酢、	575 713	25.6 31.3	お盆回収(三股西小)
		フレンチサラダ(小)	とりささみ	サラダ油	カリフラワー、きゅうり、コーン				
24 金	ごはん(小) はし	こうやどうふのたまごとじ(大)	とり肉、こうやどうふ、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそら	みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、おいしい和風ドレッシング	587 705	27.2 31.8	
		いとかまぼことごぼうのあえもの(皿)	いとかまぼこ		きゅうり、ごぼう				
27 月	わかめごはん(小) はし	かぼちゃのにつけ(大)	あつあげ、とり肉	サラダ油、さとう	たまねぎ、しいたけ、にんじん、こんにゃく、かぼちゃ、あおまめ	塩、こんぶエキス、みりん、酒、しょうゆ、酢、しょうゆ、にんにく	578 698	24.6 29.4	
		ごまじゃこサラダ(皿)	ロースハム、ちりめん	ごま、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり				
28 火	ごはん(小) はし	どうにゅうみそしる(大)	とうふ、油あげ、とうにゅう、みそ		だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ	にほし、しょうゆ、酢	623 747	27.1 32.6	三股中3年停止
		さかなとさつまいものゆずふうみあげ(皿)	たら	でんぶん、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ、ゆず				
29 水	ごはん(小) はし	どうふともぞくのスープ(大)	とうふ、もぞく、いとかまぼこ		えのきたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ	しょうゆ、塩、にほし、酒、ガーリック、カレー粉、ウスターソース	610 716	28.8 32.9	
		ぶたにくとやさいのカレーいいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カラーピーマン				
		いっしょくヨーグルト	だつしふんにゅう、ぜんふんにゅう、ゼラチン、かんてん	ぶどうとうかとうえきとう、さとう					
30 木	しょくパン(皿) スプーン	やさいスープ(大)	ベーコン、白いんげんまめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、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	653 808	27.9 34.4	
		きのこソースハンバーグ(小)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とんし、でんぶん)サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが)、たまねぎ、しめじ、えのき				
		メープルジャム	かんてん	さとう、メープルシュガー					
31 金	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン	かきたまじる(大)	かまぼこ、とうふ、たまご	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、こまつな	にほし、しょうゆ、塩、酒、みりん	620 733	32.5 37.7	
		とりそぼろどん(小)	とりひき肉	サラダ油、さとう	にんじん、コーン、あおまめ				

※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ときがあります。

※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

☆地産地消ワーキークの予定食材(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。