

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
3月	ごはん(減量)(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん	小:608  中:738	小:28.5  中:33.9	
		ごもくうどん(大)	とり肉、油あげ、わかめ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、にんじん				
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しょうが				
		はくさいのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	はくさい				
4月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、青じそドレッシング、塩、こしょう	687  835	24.5  29.2	
		かぼちゃのみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな				
		ささみチーズフライ(皿)	とり肉、プロセスチーズ、ゴーダチーズ	あげ油、こむぎこ、パンこ、なたね油	ほうれんそう				
		かぶときゅうりのあえもの(皿)	ツナ		きゅうり、かぶ				
5月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生→スプーン			こめ		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、にんにく、酒、トウバンジャン	587  719	25.6  30.6	三股中3年停止、お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		かんこくふうトックスープ(大)	とり肉、わかめ、あつあげ	トック、ごま油	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら				
		ビビンバ(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				
6月	ホットドッグようパン(皿)スプーン			ホットドッグ用パン		ベシヤメルソース、チキンスープ、コンソメ、しょうゆ	614  772	27.1  33.2	お盆回収(三股小、三股中)
		しろいんげんまめのクリームスープ(大)	とり肉、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	バター	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、パセリ				
		ポテトサラダ(小)	ロースハム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり				
7月	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、酢、レモン汁	592  718	23.3  27.8	お盆回収(三股西小)
		すきやき(大)	ぎゅう肉、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、しろねぎ				
		マロニーとわかめのごまずあえ(皿)	ツナ、わかめ	マロニー、さとう、ごま油、ごま	きゅうり				
10月	むぎごはん(皿)スプーン			むぎごはん		にんにく、チキンスープ、カレールウ、トマケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、レモン汁	596  763	23.2  28.3	
		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				
		カミカミサラダ(小)	とりささみ	さとう、ごま油	ごぼう、きゅうり				
12月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酢、塩	660  768	25.7  29.3	
		さつまじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ、みそ	さつまいも	だいこん、こんにやく、ごぼう、しろねぎ、しょうが				
		ブリフライ(皿)	ぶり	あげ油、こむぎこ、パンこ					
		はくさいのゆずあえ(皿)		さとう	はくさい、にんじん、ゆず				
13月	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、チキンスープ、スープストック(洋風)	575  727	29.8  37.4	
		チーズスープ(大)	とり肉、たまご、こなチーズ	サラダ油、じゃがいも、パン粉	にんじん、たまねぎ、パセリ				
		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				
14月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、レモン汁、みりん、しょうが、にんにく、トマトペースト	607  744	27.8  33.6	
		きのこじる(大)	ぶた肉、とうふ、油あげ		しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ				
		おろしハンバーグ(皿)	とり肉、ぶた肉	さとう、とんし、でんぷん	だいこん、たまねぎ				
		もやしのレモンあえ(皿)			もやし				
17月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生→スプーン			こめ		しょうゆ、チキンスープ、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	616  737	27.3  32.4	お盆回収(三股小、三股中)
		ちゅうかどん(大)	ぶた肉、いか、えび、かまぼこ、あつあげ	サラダ油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ、ねぎ				
		かいそうナムル(小)	とりささみ、わかめ、あかかえでのり、いとかんてん	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
		フルーツムース	かとうだっしれんにゅう、だっしふんにゅう	さとう、やし油、バター	みかん				
18月	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん、にぼし、酢、にんにく	592  717	28.4  34.2	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		おでん(大)	とり肉、ちくわ、ミニミニがんも、うずら卵、こんぶ	さといも、さとう	にんじん、だいこん、こんにやく				
		ごまじゃこあえ(皿)	ロースハム、ちりめん	さとう、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり				
		ひじきのり	のり、ひじき、にぼし、かつお	水あめ、さとう					
19月	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、にぼし、塩、酢、みりん	608  701	31.9  35.5	
		さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも、でんぷん	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、みつば				
		さばホイルやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					
		ほうれんそうともやしのあまずあえ(皿)		さとう	ほうれんそう、もやし				
20月	あげパン(皿)スプーン		きなこ	コッペパン、あげ油、さとう		塩、白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、こしょう	659  840	24.6  30.3	三股中停止
		ポトフ(大)	とり肉、カクテルウインナー	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぶ、だいこん、ブロッコリー				
		フルーツポンチ(小)		さとう、ぶどうとう	パイン、みかん、もも、いちごかじゅう				
21月	ごはん(小)はし			こめ		チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、みりん、トウバンジャン、オイスターソース	595  725	25.4  30.6	お盆回収(三股西小)
		ワンタンスープ(大)	あつあげ、かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ				
		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				
25月	ゆかりごはん(小)はし			こめ、さとう	あかしそ	しょうゆ、みりん、塩、梅酢	575  696	26.8  32.2	
		だいずのいそに(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、ひじき	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、こんにやく、あおまめ				
		ハムとやさいのアーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし				
26月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢、ココア、パセリ、乾燥たまねぎ、レモン汁	722  857	29.5  35.8	
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ				
		コロコロチキンなんばん(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油、さとう					
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー				
		いっしょくノンエッグタルタルソース	だいずこ	なたね油、コーン油、パーム油、水あめ、さとう	ピクルス、こんにやくこ				
		ショコラもち	とうにゅう	さとう、しょくぶつ油、でんぷん、もちこ、コーンスターチ、こなあめ	こんにやくこ				
27月	こくとうパン(減量)(皿)スプーン			げんりょうこくとうパン		にんにく、チキンスープ、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、おいしい日向夏ドレッシング	615  794	28.5  35.5	
		ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、だいず、あかみそ	スパゲティ、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら				
		だいこんサラダ(小)	ツナ		だいこん、ブロッコリー				
28月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	597  725	29.1  34.5	停止(三股小、勝岡小)
		いものこじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	さといも	しいたけ、ごぼう、はくさい、ねぎ				
		せんぎりだいこんのいために(皿)	ぶた肉、さつまあげ	サラダ油、さとう	せんぎりだいこん、にんじん、あおまめ				

※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。