

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 火	ごはん (減量) (小) はし			こめ		酒、にほし、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、でんぶん	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				
		せつぶんまめ	だいす	さとう					
4 木	ごはん (小) はし			こめ		にほし、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 水	ごはん(皿) 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 木	ホットドッグようねん(皿) スプーン			ホットドッグ用パン		ベシャメルソース、 塩、こしょう、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	じやがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり				
7 金	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、いとこんにゃく、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ざあえ(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、トマトチャップ、ウスター、 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、じやがいも	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 水	ごはん (小) はし			こめ		にほし、しょうゆ、酢、 塩	660	25.7	
		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、こんにゃく、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					
13 木	こめこパン(皿) スプーン			さとう	はくさい、にんじん、ゆず	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、じやがいも、パン粉	にんじん、たまねぎ、パセリ				
		キャベツとプロッコリーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、プロッコリー、コーン				
14 金	ごはん (小) はし			こめ		にほし、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、でんぶん	だいこん、たまねぎ				
17 月	ごはん (皿) 小学1.2年生→スプーン			もやし		しょうゆ、チキンスープ、 中華用スープスック、 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、でんぶん	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				
18 火	ごはん (小) はし	フルーツムース	かとうだつしれんにゅう、だつし ふんにゅう	さとう、やし油、バター	みかん	酒、しょうゆ、みりん、 にほし、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、こんにゃく				
		ごまじやこあえ(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				
19 水	ごはん (小) はし	ひじきのり	のり、ひじき、にほし、かつお	水あめ、さとう		酒、しょうゆ、にほし、 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、でんぶん	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、み づば				
		さばホイルやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					
20 木	あげパン (皿) スプーン	(ほれんそうともやしのあまざあえ(皿))		さとう	ほれんそう、もやし	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
		きなこ		コッペパン、あげ油、さとう					
		ポトフ(大)	とり肉、カクテルウインナー	サラダ油、じやがいも	たまねぎ、にんじん、かぶ、だいこん、ブ ロッコリー				
21 金	ごはん (小) はし	フルーツポンチ(小)		さとう、ぶどう	バイン、みかん、もも、いちごかきゅう	チキンスープ、中華用ス ープスック、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、でんぶん	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 火	ゆかりご はん(小) はし	だいすのいそに(大)	とり肉、だいす、さつまあげ、ひ じき	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	
		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				
		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				
26 水	ごはん (小) はし	コロコロチキンなんばん(皿)	とり肉	でんぶん、あげ油、さとう	プロッコリー	しょうゆ、酒、中華用ス ープスック、塩、こしょ う、酢、ココア、バセ リ、乾燥たまねぎ、レ モン汁	722 857	29.5 35.8	
		いっしょノンエッグタルタルソース	だいすこ	なたね油、コーン油、バーム油、水 あめ、さとう	ピクルス、こんにゃくこ				
		ショコラもち	とうにゅう	さとう、しょくぶつ油、でんぶん、もち こ、コーンスター、こなあめ	こんにゃくこ				
27 木	こくとうパン (減量)(皿) スプーン	ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、だいす、あかみそ	げんりょうこうとうパン		にんにく、チキンスープ、 しょうゆ、トウバンジヤン、 テンメンジャン、 おいしい日向夏トレッ シング	615	28.5	
		だいこんサラダ(小)	ツナ	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				
		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				
28 金	ごはん (小) はし	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	にほし、しょうゆ、酒、 みりん	597 725	29.1 34.5	停止(三股小、 勝岡小)

※牛乳は毎日つきます。 ☆地産地消ティークの予定食材(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。

三股中学校3年生
リクエスト献立