

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 (小) はし 小学1.2年 生スプーン	ごはん (小)	すまじる(大)	とうふ、わかめ、うおそうめん	こめ	けずりぶし、しょうゆ、酒、 酢、塩	小:588 中:699	小:25.7 中:30.4	お盆回収(三股小、三 股中)	
		セルフごもぐずし(皿)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ					
		さんしょくゼリー	とうにゅう	さとう、ぶどうとう、しょくぶつゆ し	しいたけ、にんじん、ごぼう、あおまめ					
					もも、りんご					
4 火	ごはん (小) はし			こめ		にほし、しょうゆ、酒、みり ん	579	27.5	三股中3年停止 お盆回収(勝岡小、梶 山小、宮村小、長田 小)	
		おやさいつみれじる(大)	やさいつつみれ(すけどうだら)	さといも、やさいつつみれ(でんぶ ん、さとう)	やさいつつみれ(にんじん、かぼちゃ、ほ うれんそう)、だいこん、えのきたけ、に んじん、たまねぎ、ねぎ					
5 水	ごはん (小) はし	ぶたにくのチャンチャンやき (皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、 カラーピーマン	しょうゆ、みりん、酢	697	32.6	三股中3年停止 お盆回収(三股西小)	
		うまい(大)	とり肉、さつまあげ	じやがいも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにや く、あおまめ、たけのこ					
		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					
6 木	(減量)あ おなごは ん (小) はし			こめ、ぶどうとう	だいこんば	にんにく、バインタン、 しょうゆ、塩、こしょう、酢、 レモン汁	588	25.8		
		やきぶたラーメン(大)	ぶた肉、やきぶた	チャンポンめん、ごま油	きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、 しょうが					
		ツナサラダ(皿)	ツナ	さとう	キャベツ、きゅうり					
7 金	【中学校】 あげパン 【小学校】 コッペパン (皿) スプーン	【中学校】きなこ	【中学校】コッペパン、あげ油、 さとう 【小学校】コッペパン			塩、チキンスープ、中華用 スープスティック、しょうゆ、こ しょう	646	26.8	長田小、三股西小停 止	
		はっぽうさい(大)	ぶた肉、かまぼこ、うずらのたま ご	でんぶん、ごま油	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、 たまねぎ					
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう)	パイン、みかん、もも、ゼリー(ぶどう)					
		マーシャルビーンズ【小学校】	だいす、だっしふんにゅう	油(だいす、パーム、コーン)、 さとう、ココア、ぶどうとう						
10 月	ごはん (小) はし		こめ			にほし、しょうゆ、酒、みり ん、塩	599	28.9		
		のっぺいじる(大)	とり肉、油あげ、とうふ	さといも、でんぶん	だいこん、こんにゃく、にんじん、ごぼ う、しいたけ、ねぎ					
		ぶりのとりやき(皿)	ぶり	さとう、でんぶん	しょうが					
11 火	麦ごはん (皿) スプーン	キャベツのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	キャベツ	にんにく、チキンスープ、 カール味、トマトチャップ、ウス ターソース、日向夏ドレッシング	693	31.7		
		チキンカレー(大)	とり肉	サラダ油、じやがいも	たまねぎ、にんじん、りんご					
		いろどりサラダ(小)	いとかまぼこ		ブロッコリー、きゅうり、カラーピーマン					
12 水	ごはん (小) はし		こめ			にんにく、酒、しょうゆ、酢	610	24.1	地産地消 ウイーク	
		ぶたにくのごまみそに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	さといも、サラダ油、さとう、ごま	こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじ ん、にら					
13 木	こめこパン (皿) スプーン	マロニーのすのもの(皿)	ロースハム	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり	フレーイムボタージュ、ホワイト ベース、塩、チキンスー プ、こしょう、酢	744	28.6		
		クリームシチュー(大)	とり肉、しろいんげんまめ、ぎゅ うにゅう、なまクリーム	じやがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ					
		フレンチサラダ(小)		サラダ油	キャベツ、カリフラワー、コーン					
14 金	ごはん (小) はし		こめ			にほし、パンオイルドレッシ ングクリーミーごま、塩、レ モン果汁	619	24.9	梶山小、宮村小停止	
		みそキムチじる(大)	ぶた肉、油あげ、とうふ、みそ		だいこん、にんじん、こんにゃく、たまね ぎ、ほうれんそう、はくさいキムチ					
		みまたんメンチカツ(皿)	ぶた肉、だいすこ	パンこ こむぎこ、でんぶん、お おむぎこ、あげ油	たまねぎ					
		ゆでプロッコリー(皿)			プロッコリー					
17 月	ごはん(皿) はし 小学1.2年 生スプーン	おいわいクレープ【中学校】	とうにゅう、だいすこ	かこうゆし、さとう、水あめ、こめ こ、でんぶん	いちご	みりん、しょうゆ、酒、おい しい和風ドレッシング	838	29.8	三股中3年なし お盆回収(三股小)	
		ぶたどん(大)	ぶた肉、きんしたまご	サラダ油、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきた け、いとこんにゃく					
		わふうあえ(小)	ちくわ		キャベツ、きゅうり					
18 火	ごはん (小) はし		こめ			にほし、酢、しょうゆ	612	28.6	三股中3年なし お盆回収(勝岡小、梶 山小、宮村小、長田 小)	
		じやがいものみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ	じやがいも	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう					
19 水	ごはん (小) はし	さかなのなんぱんづけ(皿)	たら	でんぶん、あげ油、さとう	たまねぎ、カラーピーマン、あおまめ	にほし、酢、しょうゆ	735	33.5		
		にしめ(大)	とり肉、こんぶ、あつあげ、ちく わ	さといも、さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく					
		ちぐさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう					
21 金	ごはん (小) はし	おかかふりかけ	かつおぶし、のり	ぶどうとう、さとう、どうもろこしで んぶん	まっちや、しいたけ	酒、にほし、酢、しょうゆ、み りん、塩	700	29.5		
		マーボーどうふ(大)	あつあげ、ぶた肉、だいすこ、み そ	さとう、でんぶん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、 たけのこ、ねぎ					
		もやしのナムル(皿)	わかめ、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり					
24 月	ゆかりごは ん (小) はし		こめ	さとう	あかしそ	にんにく、塩、酒、オイシ ターソース、トウハシソイ ン、テンメンシャン、しょうゆ、 酢	599	25.7	三股中停止	
		さんべいじる(大)	さけ、とうふ		にんじん、たまねぎ、だいこん、えのき たけ、白ねぎ、しいたけ					
		ひゅうがどりコロッケ(皿)	とり肉	じやがいも、さとう、パンこ、こむ ぎこ、でんぶん、なたね油、あ げ油	にんじん、たまねぎ					
		やさいのごまあえ(皿)		ごま、さとう	もやし、ほうれんそう					
25 火	ごはん (小) はし	おいわいクレープ【小学校】	とうにゅう、だいすこ	かこうゆし、さとう、水あめ、こめ こ、でんぶん	いちご	酒、にほし、酢、しょうゆ、塩、 梅酢	730	30.1		
		すいとんじる(大)	ぶた肉、油あげ	じやがいも、でんぶん、こむぎ こ、サラダ油	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ					
		とりにくのバーベキューソース(皿)	とり肉	さとう、サラダ油	しょうが、りんご					
		ほうれんそうとコーンのサラダ(皿)	ツナ	さとう	ほうれんそう、コーン	にほし、しょうゆ、塩、酒、 レモン汁、酒、にんにく	625	29.1	小学校停止 三股中3年なし お盆回収(三股中)	

※牛乳は毎日つきます。

☆地産地消ウイークの予定食材(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ときがあります。※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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。