

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			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)
		すましじる(大)	とうふ、わかめ、うおそうめん		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ				
		セルフごもくずし(皿)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、あおまめ				
4月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みりん	579 697	27.5 32.6	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)	やさいつみれ(すけとうだら)	さといも、やさいつみれ(でんぶん、さとう)	やさいつみれ(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				
		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、カレーピーマン				
5月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酢	575 695	26.8 31.9	三股中3年停止 お盆回収(三股西小)
		うまに(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、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月	(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、パイトンタン、しょうゆ、塩、こしょう、酢、レモン汁	588 704	25.8 30.0	
		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月	【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、中華用スーブストック、しょうゆ、こしょう	646 850	26.8 35.6	長田小、三股西小停止
		はっぼうさい(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ন、みかん、もも、ゼリー(ぶどう)				
		マーシャルピーンズ【小学校】	だいず、だっしふんにゅう	油(だいず、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		にぼし、しょうゆ、酒、みりん、塩	599 693	28.9 31.7	
		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				
		ぶりのてりやき(皿)	ぶり	さとう、でんぶん	しょうが				
		キャベツのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	キャベツ				
11月	麦ごはん(皿)スプーン			むぎ、こめ		にんにく、チキンスープ、カレーウ、トマトクチャップ、ウスターソース、日向夏ドレッシング	582 756	21.8 27.1	
		チキンカレー(大)	とり肉	サラダ油、じゃがいも	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、カレーピーマン				
12月	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、酢	610 744	24.1 28.6	三股中3年停止
		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				
		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				
13月	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		クリームチーズ、ホワイトベース、塩、チキンスープ、こしょう、酢	590 729	28.1 34.5	
		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	じゃがいも、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月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、ノンオイルドレッシングクリーミーごま、塩、レモン果汁	619 838	24.9 29.8	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、だいずこ	パンこ こむぎこ、でんぶん、おのおむぎこ、あげ油	たまねぎ				
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー				
		おいわいクレープ【中学校】	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし、さとう、水あめ、こめこ、でんぶん	いちご				
17月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生スプーン			こめ		みりん、しょうゆ、酒、おいしい和風ドレッシング	612 742	25.8 30.6	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月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、酢、しょうゆ	612 735	28.6 33.5	三股中3年なし お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		じゃがいものみそしる(大)	とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう				
		さかなのなんばんづけ(皿)	たら	でんぶん、あげ油、さとう	たまねぎ、カレーピーマン、あおまめ				
19月	ごはん(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、みりん、塩	583 700	25.3 29.5	三股中3年なし
		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月	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、塩、酒、オイスターソース、トクハンジャ、デンメンジャン、しょうゆ、酢	599 726	25.7 30.1	三股中停止
		マーボーどうふ(大)	あつあげ、ぶた肉、だいず、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	酒、にぼし、しょうゆ、塩、梅酢	727 730	26.5 30.1	三股中3年なし お盆回収(全小学校)
		さんぺいじる(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	じゃがいも、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				
		おいわいクレープ【小学校】	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし、さとう、水あめ、こめこ、でんぶん	いちご				
25月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、レモン汁、酒、にんにく	625 761	29.1 35.1	小学校停止 三股中3年なし お盆回収(三股中)
		すいとんじる(大)	ぶた肉、油あげ	じゃがいも、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				

※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ときがありま

※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。