

令和04年度

4月 こんだて

三股町立学校給食センター

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 金	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、こんにやく、かぼちゃ、グリーンピース	みりん、酒、しょうゆ、酢、塩	小:602	小:21.8	全小学校1年生停止、三股中停止
		とさずあえ(皿)	オーシャンキングほぐし、かつおぶし	さとう	きゅうり、たまねぎ		中:715	中:25.2	
11 月	ごはん (小) はし	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、こんにやく、いんげん、たけのこ	しょうゆ、みりん、酢	600	23.7	全小学校1年生停止
		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		713	27.1	
12 火	むぎごはん (皿) スプーン	ボークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ	にんにく、チキンスープ、カレーウ、トマトケチャップ、ウスターソース	633	20.9	小学1年生給食開始
		フルーツポンチ(小)	とうにゅうゼリー(とうにゅう、だいいずこ)	とうにゅうゼリー(さとう、しょくぶつゆし、水あめ、でんぷん)	パイン、みかん、もも		807	25.0	
13 水	ごはん (小) はし	はちはいじる(大)	とうふ、油あげ	さといも、さとう、でんぷん	しいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん、和風だし	600	24.3	
		さかなのやさいあんかけ(皿)	たら	でんぷん、あげ油、サラダ油、さとう	たまねぎ、カラーピーマン		716	28.1	
14 木	コッペパン (皿) スプーン	ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ	オリーブ油、じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パセリ、トマトピューレ、トマト	にんにく、赤ワイン、チキンスープ、塩、しょうゆ、洋風スープストック、こしょう	618	24.3	
		はるキャベツとウインナーのソテー(小)	カットウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、コーン		746	28.9	
		デキシマーシャルビーンズ	だいいず、だっしふんにゅう	油(だいいず、パーム、コーン)、さとう、ココア					
15 金	あおなご はん (小) はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	さといも	だいこんば	にぼし、しょうゆ、塩、おいしい玉ねぎドレッシング	619	23.0	
		あつやきたまご(皿)	たまご	だいいず油、なたね油、でんぷん、さとう	だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ、しょうが				
		きゅうりとにんじんのそえもの(皿)			きゅうり、にんじん				
18 月	ごはん (小) はし	あつあげのちゅうかに(大)	ぶた肉、あつあげ	さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ヤングコーン、しいたけ	酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	607	24.6	勝岡小、長田小停止 お盆回収:三股小、三股中
		もやしとささみのあえもの(皿)	とりささみ、わかめ	ごま、さとう、ごま油	もやし、きゅうり		721	28.1	
19 火	ごはん (小) はし ※小1.2年生 →スプーン	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、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ごぼう	にぼし、しょうゆ、酒	606	26.0	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		あじそぼろどん(皿)	あじほぐし、たまごぼろ	サラダ油、さとう	あおまめ、コーン、しょうが		720	30.2	
20 水	ゆかり ごはん (小) はし	わかたけじる(大)	とうふ、わかめ	こめ、さとう	赤しそ	かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩、酒、ノンオイルドレッシング、クレーミーごま	652	20.3	産地消ウィーク
		ビーフコロッケ(皿)	ぎゅう肉、しょくぶつせいたんぱく	じゃがいも、ぶどうとう、パンこ、さとう、ぎゅうし、こむぎこ、だいいず油、なたね油、あげ油	たまねぎ				
		キャベツとにんじんのそえもの(皿)			キャベツ、にんじん				
		にゅうがくおいわいゼリー	とうにゅう、だいいずこ	さとう、しょくぶつゆし、水あめ	いちご		799	24.4	
21 木	げんりょう ミルクパン (皿) スプーン	ミートスパゲティ(大)	ぎゅうひき肉、ぶたひき肉、だいいず	スパゲティ、むえんバター、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、にんにく、塩、こしょう、洋風スープストック、日向夏ドレッシング	643	27.9	お盆回収:三股西小
		コーンサラダ(小)	ツナ		きゅうり、ブロッコリー、コーン	809	34.1		
22 金	ごはん (小) はし	しろみざかなのだんごじる(大)	しろみざかなのだんご(すけとうだら、イトヨリダイ、とうふ)、あつあげ	しろみざかなのだんご(さとう、でんぷん)、さといも	しろみざかなのだんご(ごぼう)、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	605	26.2	三股中停止
		ぶたにくのチャンチャンやき(皿)	ぶた肉、みそ	さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、カラーピーマン		719	30.4	
25 月	ごはん (小) はし	マーボー豆腐(大)	きぬあつあげ、ぶたひき肉、みそ	さとう、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ	麻婆豆腐の素、しょうゆ、酢、塩	642	26.0	三股小、梶山小停止
		かいそうナムル(皿)	わかめ、のり、いとかんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		759	30.3	
26 火	げんりょう ごはん (小) はし	さんさいうどん(大)	とり肉、かまぼこ、油あげ	うどん	わらび、えのきたけ、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、みりん、塩	612	26.0	
		いわしおかかに(皿)	いわし、かつおぶし	さとう、でんぷん					
		キャベツのごまあえ(皿)		ごま、さとう	キャベツ		719	29.1	
27 水	ごはん (小) はし	こんさいじる(大)	とうふ	さといも	れんこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、塩	645	25.9	
		とりにくのやくみソースあえ(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、コーン、しょうが		766	30.4	
28 木	こくとう パン (皿) スプーン	ミートボールスープ(大)	ミートボール、ひよこまめ、あおえんどうまめ、レッドキドニー		たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、マヨネーズ	614	23.7	長田小停止
		ポテトサラダ(小)	ロースハム	じゃがいも	きゅうり		759	28.3	

※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。