

令和04年度

5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
2月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒	小:608	小:28.9	停止(三股小、宮村小) お盆回収(三股西小)
		かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぷん	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ		中:733	中:34.5	
		ぶたにくとキャベツのみそいため(皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ				
6日	ごはん(小)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩、酢	660	25.6	停止(梶山小1~4年・6年) お盆回収(三股小)
		うおそうめんのすましじる(大)	とうふ、うおそうめん、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば		778	29.5	
		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、ごぼう、あおまめ				
9日	げんりょうわかめごはん(小)はし		わかめ	こめ、水あめ		チキンスープ、豚骨スープ、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう、塩、おいしい和風ドレッシング	601	26.5	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小、三股中)
		ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	ちゃんぽんめん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、コーン、ねぎ		729	31.6	
		えだまめサラダ(皿)	とりささみ		きゅうり、キャベツ、あおまめ				
10日	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、酢	621	26.5	
		いりどり(大)	とり肉、あつあげ、さつまあげ	じゃがいも、さとう、サラダ油	こんにゃく、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん		747	30.9	
		カルシウムたっぷりあえ(皿)	ちりめん、わかめ、チーズ	サラダ油、ごま、さとう	キャベツ、きゅうり				
11日	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、こしょう、酒、オイスターソース、みりん	607	23.7	
		マロニースープ(大)	いとかまぼこ	マロニー	たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ		735	28.5	
		ぶたにくとあつあげのオイスターいため(皿)	ぶた肉、あつあげ	ごま油、さとう	しょうが、たけのこ、キャベツ、ピーマン、カレーピーマン				
12日	コッペパン(皿)スプーン			コッペパン		ベシヤメルソース、塩、こしょう、チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、酢、レモン汁	642	26.4	勝岡小5年停止
		しらはな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		793	32.3	
		ハムのマリネ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	きゅうり、たまねぎ、コーン				
13日	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、酒、しょうゆ、レモン汁	662	30.5	勝岡小停止
		ぐだくさんみそしる(大)	わかめ、とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ		800	36.3	
		かつおのかおりあげ(皿)	かつお角切	でんぷん、あげ油、ごま、さとう、ごま油	たまねぎ、あおまめ、コーン				
16日	むぎごはん(皿)スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、おいしい日向夏ドレッシング	658	22.1	お盆回収(三股小、三股中)
		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、グリーンピース、リンゴピューレ		834	27.1	
		ツナとやさいのサラダ(小)	ツナ		キャベツ、アスパラガス、カリフラワー				
17日	ごはん(小)はし			こめ		麻婆豆腐の素、中華用スープストック、オイスターソース、しょうゆ、酢	623	22.5	お盆回収(三股西小)
		マーボーはるさめ(大)	ぶたひき肉	はるさめ、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、にら		755	26.9	
		しゃきしゃきサラダ(皿)	とりささみ	ごま、サラダ油、さとう	れんこん、きゅうり、あおまめ				
18日	げんりょうごはん(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん	601	26.6	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		わかめうどん(大)	とり肉、油あげ、かまぼこ、わかめ	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ		734	31.9	
		さばしょうがに(皿)	さば	さとう、でんぷん	しょうが				
19日	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、ノンオイルドレッシングクリームフレンチ	614	23.0	停止(宮村小、三股西小6年)
		マカロニスープ(大)	ベーコン	じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ		800	28.8	
		かぼちゃひきにくフライ(小)	ぶた肉	とんし、ばんこ、でんぷん、こむぎこ、しょくぶつゆし、水あめ、さとう、あげ油	かぼちゃ、たまねぎ				
20日	うめなめし(小)はし		かつおぶし	こめ、さとう、ごま、でんぷん	あおな、うめ	酒、しょうゆ、みりん、塩	649	26.5	停止(梶山小、三股西小)
		ごもくまめ(大)	とり肉、だいた、あつあげ、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、あおまめ		784	31.8	
		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				
23日	ごはん(小)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	607	27.8	停止(梶山小、宮村小)
		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、キャベツ、たけのこ、きくらげ、ねぎ		719	32.8	
		バンバンジー(皿)	とりささみ	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、もやし				
24日	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、笑顔でランチドレッシングイタリアン、塩	613	25.2	
		けんちんじる(大)	とうふ、油あげ		こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ		708	28.2	
		あじいそのかチーズフライ(皿)	あじ、チーズ、あおさ	ばんこ、こむぎこ、あげ油					
25日	ごはん(小)はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、おいしいたまねぎドレッシング	592	22.0	
		やまとに(大)	ぶた肉	サラダ油、さとも、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこんにゃく、たけのこ、しょうが		711	25.9	
		わふうあえ(皿)	ちくわ		キャベツ、きゅうり				
26日	げんりょうこくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	644	21.2	
		ナポリタンスパゲティ(大)	ウインナー	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、ピーマン、マッシュルーム		822	26.1	
		フルーツポンチ(小)	カクテルゼリー(とうにゅう、かんてん)	カクテルゼリー(さとう)	カクテルゼリー(ぶどう、もも、りんご)、パイナップル、みかん、もも				
27日	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん	613	25.2	
		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、ねぎ、しょうが		751	31.0	
		ひじきのごもくいため(皿)	ひじき、だいた、さつまあげ	さとう、ごま油	にんじん、いんげん				
30日	ごはん(小)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、にんにく、酒、トウバンジャン	598	24.8	お盆回収(三股小、三股中)
		ワンタンスープ(大)	あつあげ、かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、にんじん、ねぎ		732	30.6	
		ビビンバ(皿)	ぎゅうひき肉、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				
31日	ごはん(小)はし			こめ		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	716	27.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		やさいスープ(大)	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン		878	33.7	
		とりにくとカシューナッツのあげに(皿)	とり肉	でんぷん、カシューナッツ、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ				

地産地消ウィーク

※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。