

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	蛋白質	給食停止 お盆回収 他
火	ごはん (小) はし	かきたまじる(大) キャベツのサラダ (皿) おろしハンバーグ (皿)	とうふ、たまご	じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	昆布だし、かつお 削り節、しょうゆ、 酒、玉ねぎドレッシ ング、みりん	608	26.2	三股小、勝岡小 宮村小、三股西 小、三股中 停止
			ぶたにく、ぎゅうにく	パンこ、でんぷん、さとう	だいこん、たまねぎ		706	28.9	
水	ごはん (小) はし	ぞうに(大) こうはくなます(皿) ぶりのおろしに(皿)	とりにく、かまぼこ	もち	はくさい、もやし、しろねぎ、しいたけ	かつお削り節、しよ うゆ、酒、みりん、 塩、酢	605	25.2	
			こんぶ	ごま、さとう	だいこん、にんじん		718	29.9	
			ぶり	さとう、でんぷん	だいこん				
木	こくとうパン (皿) スプーン	ぶたにくとマカロニ のトマトに(大) いろどりサラダ(小)	ぶたにく、ベーコン、チー ズ	マカロニ、さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、しろ いんげんまめ	ウスターソース、塩、トマ トケチャップ、デミグ ラスソース、日向夏 ドレッシング	649	26.5	
					カリフラワー、きゅうり、カラーピーマン		803	31.5	
金	ごはん (小) はし	やまとに(大) わふうあえ(皿)	ぶたにく	さといも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこん にやく、たけのこ、しょうが	みりん、酒、しよ うゆ、おいしい和風 ドレッシング	600	21.3	
			ちくわ		キャベツ、きゅうり		712	24.3	
月	ごはん (皿) スプーン	ハヤシライス(大) かいそうサラダ(小)	ぶたにく	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、グリ ンピース	トマトケチャップ、ウスター ソース、中華スープ、 パヤシル、デミグラス ソース、ホワイトソー ス、赤ワイン、チキン スープ、塩、赤 ワイン、チキンスープ、 こしょう、しょうゆ、 酢	616	20.9	☆お盆回収 三股小
			わかめ、のり	さとう、ごま油、ごま	きゅうり、もやし、いとかんてん		733	23.7	
火	減ミルクパン (皿) スプーン	やきそば(大) かみかみサラダ (小)	ぶたにく、かまぼこ	スパゲティ、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	塩、こしょう、ウスター ソース、中華スープ、 やき そばソース、酢、しよ うゆ	646	26.9	☆お盆回収 勝岡小 梶山 小 宮村小 長田小
			とりささみ	ごま、さとう、マヨネーズ	ごぼう、れんこん、きゅうり		798	32.6	
水	わかめ ごはん (小) はし	キムチじる(大) キャベツのレモンあ え(皿) あじチーズフライ (皿) チョコクレープ	わかめ	こめ		しょうゆ、酒、中華 スープ	690	23.8	リクエスト (三股西小6 年)
			とうふ	ごまあぶら、キムチ(さとう)	キムチ(はくさい、にんにく、トマト、たまね ぎ)、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ				
			あじ、チーズ、あおさ	あげあぶら、パンこ、こむぎこ	キャベツ、レモン				
			たまご、だっしふんにゆう	水あめ、さとう、あぶら、チョコレ ート、でんぷん、こむぎこ、こめこ			782	25.6	
木	アップル パン (皿) スプーン	チリコンカン(大) ブロッコリーとキャベ ツのソテー(小)	ぶたひきにく、だいいず、 チーズ	じゃがいも、サラダあぶら、さ とう	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、にん にく	塩、こしょう、トマト ケチャップ、ウスター ソース、赤ワイン、チ キンスープ、チリミ ックス、しょうゆ	683	30.5	宮村小停止 ☆お盆回収 三股西小
			ウインナー(ぶた肉)	ウインナー(さとう)、サラダあ ぶら	キャベツ、ブロッコリー、コーン		849	36.7	
金	ごはん (小) はし	とりにくのごまみそに (大) ほうれんそうとツナ のあえもの(皿)	とりにく、あつあげ、みそ	さといも、サラダあぶら、さ とう、ごま	こんにやく、にんじん、たけのこ、ごぼう、 えだまめ	しょうゆ、酒、みり ん	610	25.3	☆お盆回収 三股中
			ツナ	さとう	ほうれんそう、もやし		727	29.2	
月	ごはん (小) はし	ワンタンスープ(大) ホイコーロー(皿)	あつあげ、かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、もやし、ねぎ	チキンスープ、中 華スープ、しよ うゆ、塩、ゆはんじ ゃん、テンメンジャ ン	607	24.4	
			ぶたにく	ごまあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、カラーピーマン、 ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく		721	28.2	
火	チーズパン (皿) スプーン	ミートボールのスー プ(大) アーモンドとだいい ずのあげに(小)	ミートボール(ぎゅうにく、 ぶたにく、とりにく)	マロニー、ミートボール(でん ぷん、パンこ)	にんじん、はくさい、たまねぎ、しい たけ、ミートボール(たまねぎ)	しょうゆ、塩、チキ ンスープ、洋風 スープ、こしょう、 酒	638	27.2	
			いりこ、だいいず	さつまいも、アーモンド、あげ あぶら、ごま、さとう			791	33.1	
水	ごはん (小) はし	ぶたじる(大) はくさいのゆずあえ (皿) おびてん(皿) ちりめんのつくだに	ぶたにく、とうふ、みそ	さといも、サラダあぶら	だいこん、こんにやく、にんじん、ごぼう、 ねぎ、しょうが	にぼし、しょうゆ、 酢、塩、みりん	600	25.3	
				さとう	はくさい、ゆず				
			あじ、すけそうだら、とうふ	でんぷん、くろぎとう					
			かなぎちりめん	さとう、みずあめ	かんてん		700	28.4	
木	コッペパン (皿) スプーン	さけのクリームに (大) ハムのマリネ(小)	さけ、ぎゅうにゆう、なまク リーム	じゃがいも	かぶ、にんじん、はくさい	クリームポタージュ、ホ ワイトソース、塩、 チキンスープ、こ しょう、酢	603	25.0	
			ハム	サラダあぶら、さとう	きゅうり、たまねぎ、コーン、レモン		743	30.3	
金	ごはん (小) はし	にしめ(大) きゅうりのおかかあ え(皿) あつやきたまご(皿)	とりにく、ちくわ、あつあ げ、こんぶ	さといも、さとう	にんじん、ごぼう、わりぼしだいこん、こ んにやく	にぼし、みりん、 酒、しょうゆ、酢、 塩	648	28.0	梶山小停止
			かつおぶし	さとう	きゅうり				
			たまご	だいいずあぶら、なたねあぶ ら、さとう、こむぎこ			755	30.6	
月	ごはん (小) はし	じゃがいものみそしる (大) もやしのごまあえ (皿) さばのしょうがに(皿)	わかめ、あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ	616	21.7	
				ごま、さとう	もやし				
			さば	さとう、でんぷん	しょうが		739	25.6	
火	こめこパン (皿) スプーン	やさいスープ(大) あげどりのレモンあ え(小)	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュ ルーム、パセリ	チキンスープ、洋 風スープ、しよ うゆ、塩、こしょう、 酒	671	29.1	三股中3年停止 ☆お盆回収 三股小
			とりにく	こむぎこ、でんぷん、さつ まいも、さとう、あげあぶら	えだまめ、レモン		822	35.4	
水	ごはん (小) はし	ほうとうなべ(大) きんぴらごぼう(皿)	あげ、とりにく、みそ	ほうとう(こむぎこ)	かぼちゃ、はくさい、だいこん、しい たけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、 みりん、一味とうが らし	619	21.1	☆お盆回収 勝岡小 梶山小 宮村小 長田小
			ぶたにく、くきわかめ	サラダあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにやく		737	24.6	

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県産食材(予定)には下線を引いています。 ○メニューごとに食材を記入しています。(調味料を除く)  
※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。