

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	その他
木	1 ミルクパン (皿) スプーン	とり肉のトマトに(大) ブロッコリーサラダ(小)	とり肉、なまクリーム	ミルクパン バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、パセリ、トマト ブロッコリー、きゅうり、コーン	赤ワイン、チキンスープ、トマトケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう、おいしい和風ドレッシング	619	24.4	お盆回収: 三股西小
							761	29.5	
金	2 ごはん (小) はし	あおさのすましじる (大) かぶのそくせきづけ (皿) いわしのうめに(皿) せつぶんまめ	あおさ、とうふ こんぶ いわし だいず	こめ さとう、でんぷん さとう	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう はくさい、かぶ うめ	煮干し、しょうゆ、塩、浅漬けの素	626	25.6	
							710	27.6	
月	5 ごはん (小) はし	ごもくまめ(大) きゅうりとわかめのすのもの(皿)	とり肉、あつあげ、だいず、こんぶ いとこまぼこ、わかめ	こめ サラダ油、じゃがいも、さとう さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、えだまめ きゅうり、たまねぎ	酒、しょうゆ、みりん、酢	614	24.9	お盆回収: 三股中
							730	29.1	
火	6 減こくとう パン (皿) スプーン	さけのクリームスパゲティ(大) フレンチサラダ(小)	ベーコン、さけ、きゅうりにゅう、なまクリーム	こくとうパン スパゲティ、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ カリフラワー、きゅうり、コーン	チキンスープ、コンソメ、ペシャメルソース、塩、こしょう、黒こしょう、酢	614	24.2	
							826	31.5	
水	7 ごはん (小) はし	わかめスープ(大) チンジャオロース(皿)	かまぼこ、あつあげ、わかめ ぶた肉	こめ ごま油、さとう、でんぷん	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ピーマン、カラーピーマン、にんにくのめ、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく	チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、酒、みりん、オイスターソース	599	25.7	三股中3年生 生停止
							710	30.1	
木	8 チーズパン (皿) スプーン	ミネストローネ(大) ゆでブロッコリー(小) アンサンブルエッグ (小)	ウインナー(ぶた肉)、とり肉 たまご、とり肉	チーズパン サラダ油、じゃがいも、マカロニ、ウインナー(さとう)	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマト ブロッコリー かぼちゃ	赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、洋風スープストック、日向夏ドレッシング、酢、みりん、かつおだし汁	606	26.2	
							758	32.2	
金	9 うめなめし (小) はし	ワタンスープ(大) ゆでキャベツ(皿) とりのからあげ(皿) エクレア	ぶた肉 とり肉 たまご、にゅう	こめ、ごま、さとう ワンタン こむぎこ、でんぷん、あげ油 チョコレート、水あめ、こむぎこ、マーガリン、さとう、でんぷん	うめ、あおな にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ キャベツ、レモン にんにく	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	743	26.4	三股中リクエスト からあげ:1 人2こずつ
							885	31.6	
火	13 ごはん (小) はし	かぼちゃのそぼろに (大) せんぎりだいこんのあえもの(皿) おかかふりかけ	ぶたひき肉、あつあげ ツナ かつおぶし、のり	こめ サラダ油、さとう、でんぷん さとう、ごま油 さとう、でんぷん	かぼちゃ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、えだまめ、しょうが せんぎりだいこん、きゅうり、コーン まっちゃん	しょうゆ、みりん、酢	619	23.3	長田小停止 お盆回収: 三股小
							738	26.6	
水	14 ごはん (皿) スプーン	ふゆやさいカレー(大) フルーツヨーグルト (小)	ぶた肉、だいず ヨーグルト	こめ サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カリフラワー、れんこん、リンゴ、にんにく、いちご、みかん、パイナップル、もも	カレーウ、ウスターソース、チキンスープ	649	21.1	お盆回収: 勝岡、梶山、 宮村、長田 小
							769	24.1	
木	15 こめこパ ン (皿) スプーン	チーズスープ(大) アスパラガスター(小) りんごタルト	とり肉、たまご、チーズ ベーコン とうにゅう	こめこパン サラダ油、じゃがいも、パンこ サラダ油 さとう、こめこ、油、でんぷん、水あめ	にんじん、たまねぎ、パセリ アスパラガス、キャベツ、エリンギ、コーン りんご	しょうゆ、塩、こしょう、チキンスープ	693	29.4	お盆回収: 三股西小
							836	35.7	
金	16 ごはん (小) はし	かいせんよせなべ(大) きゅうりのときづけ(皿) ちくわのいそべてんぷら(皿)	とり肉、えび、かいほしら かつおぶし たら、ぐち、あおさ	こめ もち でんぷん、さとう、油、こむぎこ、あげ油	はくさい、えのきたけ、しいたけ、こんにゃく、しろねぎ きゅうり、にんじん、しょうが	酒、チキンスープ、しょうゆ、みりん、塩	659	24.6	ちくわのてん ぷら:1人1本 ずつ
							756	27.6	
月	19 ごはん (小) はし	さつまじる(大) あじのなんばんづけ (皿)	とり肉、とうふ、みそ あじ	こめ さつままいも でんぷん、あげ油、さとう	だいこん、ごぼう、はくさい、しろねぎ、しょうが たまねぎ、カラーピーマン、にんじん	煮干し、酢、しょうゆ	661	28.8	お盆回収: 三股中
							783	33.3	
火	20 ミルクパン (皿) はし	ちゃんぽん(大) かいそうナムル(小)	ぶた肉、てんぷら、かまぼこ わかめ、のり、とりささみ	ミルクパン ちゃんぽんめん、サラダ油 さとう、ごま油	キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、しろねぎ もやし、きゅうり、きくらげ	チキンブイオン、豚骨スープ、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう、塩、酢	600	28.0	地産地消ウィーク
							743	33.4	
水	21 ごはん (小) はし 小1・2年: スプーン	だんごじる(大) ぎゅうどん(皿)	ぎゅう肉、たまご	こめ いもち(じゃがいも)、でんぷん、こむぎこ、油 サラダ油、さとう	だいこん、えのきたけ、はくさい、しいたけ、だいこんぼ、いもち(かぼちゃ) たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しろねぎ	煮干し、しょうゆ、酒、みりん	613	23.6	
							730	27.1	
木	22 アップルパ ン (皿) スプーン	ポトフ(大) ごぼうとマカロニのサ ラダ(小)	とり肉、ウインナー(とり肉) ツナ	アップルパン じゃがいも、ウインナー(でんぷん、さとう) マカロニ、マヨネーズ	りんご たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ ひよこまめ、きゅうり、ごぼう	白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、塩、こしょう	664	23.5	
							820	28.5	
金	23 ごはん (小) はし	うまに(大) ちくさあえ(皿)	とり肉、ちくわ 油あげ	こめ じゃがいも、さとう、サラダ油 ごま、さとう、ごま油	にんじん、ごぼう、こんにゃく、えだまめ、れんこん もやし、ほうれんそう	しょうゆ、みりん	612	23.3	
							727	26.8	
月	26 ごはん (小) はし	みぞれじる(大) さかなのごまみそあえ (皿)	ぶた肉、とうふ フカ(さめ)、みそ、あかみそ	こめ でんぷん、あげ油、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、みつば コーン、えだまめ、ねぎ	酒、煮干し、しょうゆ、塩、みりん	616	29.3	お盆回収: 三股小
							735	33.9	
火	27 ホットドッ グ用パン (皿) スプーン	あおだいずポタージュ (大) ゆでキャベツ(小) ロングウインナー(小) ケチャップソース	ぶた肉	ホットドッグパン サラダ油、じゃがいも さとう	たまねぎ、コーン、しめじ、パセリ キャベツ	塩、こしょう、チキンスープ、ポタージュエッセンス、ケチャップソース	677	28.6	
							831	34.6	
水	28 ひむかた きこみご はん (小) はし	おでんに(大) ごまじゃこあえ(皿)	ぶた肉 とり肉、ちくわ、がんもどき(だいず、ひじき)、うずらのたまご、こんぶ ハム、ちりめん	こめ、ごま油、油、さとう、水 あめ、でんぷん さとう、でんぷん、油 さとう、ごま、ごま油	にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが こんにゃく、にんじん、だいこん、がんもどき(にんじん、ごぼう) キャベツ、きゅうり、にんにく	魚醬、しょうゆ、酒、みりん、だし昆布、かつおぶし、酢	603	25.9	お盆回収: 勝岡、梶山、 宮村、長田 小
							714	29.9	

※牛乳は毎日つきます。
※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。

☆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。