

日・曜	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
1 金	ごはん(小)はし	おやかどんぶり(大) かみかみサラダ(皿)	とりにく、かまぼこ、たまご	こめ サラダ油、さとう、でんぷん さとう、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ ごぼう、きゅうり、せんざりだいこん	しょうゆ、みりん、酢	小600 中717	小26.6 中31.4	スプーン (小1・2年)
4 月	ごはん(小)はし	なめこじる(大) くきわかめのすのもの(皿) さばしおやき(皿)	油あげ、とうふ、みそ くきわかめ、とり肉 さば	こめ じゃがいも さとう、ごま	なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし	煮干し、酢、しょうゆ、塩	602 699	27.9 30.8	宮村小停止
5 火	ミルクパン(皿)スプーン	ポークビーンズ(大) キャベツとハムのサラダ(小)	ぶた肉、だいず、チーズ ハム	ミルクパン サラダ油、じゃがいも さとう、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト キャベツ、きゅうり	赤ワイン、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、こしょう、チキンスープ、酢	601 745	29.0 35.1	お盆回収: 三股小
6 水	ごはん(小)はし	わかめスープ(大) ゆでキャベツ(皿) チキンなんぼん(皿) 一食タルタルソース	かまぼこ、わかめ とり肉	こめ ごま こむぎこ、でんぷん、あげ油、さとう、一食タルタルソース	にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ	チキンスープ、しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	688 823	24.8 29.8	
7 木	マヨネーズパン(皿)はし	カレービーフン(大) やさしいサラダ(小)	ぶた肉、いか、ちくわ	マヨネーズパン ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが ブロッコリー、きゅうり、コーン	中華用スープストック、しょうゆ、塩、カレーこ、おいしいたまねぎドレッシング	607 753	23.5 28.1	お盆回収: 勝岡・梶山・宮村・長田小
8 金	わかめごはん(小)はし	かぼちゃのそぼろに(大) ツナとやさしいあえもの(皿)	わかめ ぶたひき肉、あつあげ ツナ	こめ、さとう サラダ油、さとう、でんぷん さとう	かぼちゃ、たまねぎ、こんにやく、にんじん、たけのこ、えだまめ、しょうが キャベツ、きゅうり	塩、しょうゆ、みりん、酢	604 723	22.9 26.6	お盆回収: 三股西小
11 月	ごはん(小)はし	ぶたじる(大) ひじきのごもくいため(皿)	ぶた肉、とうふ、みそ ひじき、だいず、てんぷら	こめ さといも さといも、サラダ油	だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ、しょうが にんじん、えだまめ	煮干し、しょうゆ、みりん	596 711	25.5 30.2	三股中停止
12 火	げんりょうコッペパン(皿)スプーン	なすのミートスパゲティ(大) ブロッコリーサラダ(小)	ぶたひき肉 わかめ	コッペパン スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、なす、トマト、にんにく きゅうり、ブロッコリー	ケチャップ、デミグラス、ウスター、赤ワイン、塩、こしょう、洋風スープストック、日向夏ドレッシング	601 754	24.2 29.6	お盆回収: 三股中
13 水	ごはん(小)はし	かきたまじる(大) せんざりだいこんのすのもの(皿) あじごまフライ(皿)	とうふ、たまご ハム あじ	こめ でんぷん さとう パンこ、こむぎこ、でんぷん、ごま、ごま油、あげ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ せんざりだいこん、きゅうり	煮干し、しょうゆ、塩、酢、白こしょう	605 724	26.4 31.2	
14 木	ホットドッグようパン(皿)スプーン	やさしいスープ(大) ウインナー(小) ゆでキャベツ(小) ケチャップソース(小学校) ケチャップ&マスタード(中学校)	とり肉 ぶた肉	ホットドッグようパン じゃがいも、サラダ油 さとう さとう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ トマト、たまねぎ トマト、たまねぎ、パイナップルかじゅう	チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	600 738	28.9 35.4	
15 金	ごはん(小)はし	ちゅうかスープ(大) ぶたにくとあつあげのオイスターいため(皿) あおめゼリー	ちゅうかつくね(とり肉) ぶた肉、あつあげ	こめ サラダ油、ちゅうかつくね(さとう・だいず油・ごま油) さとう、ごま油 グラニューとう	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ しょうが、たけのこ、キャベツ、ピーマン、カレーピーマン うめかじゅう	チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、酒、オイスターソース、みりん	619 734	25.4 29.6	
18 月	ごはん(小)はし	なすのみそしる(大) もやしときゅうりのおかあえ(皿) いわしうめに(皿)	あぶらあげ、とうふ、みそ かつおぶし いわし	こめ さとう さとう、でんぷん	なす、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ もやし、きゅうり しそ、ばいにく	煮干し、しょうゆ	640 733	26.6 29.6	三股小停止
19 火	げんりょうチーズパン(皿)スプーン	ジャージャーめん(大) グリーンサラダ(小)	だいず、ぶたひき肉、あかみそ	チーズパン スパゲティ、サラダ油、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら アスパラガス、きゅうり、キャベツ	チキンスープ、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、フレンドレッシング	615 775	28.9 35.6	お盆回収: 三股小
20 水	ごはん(小)はし	きのこじる(大) とりにくとカシューナッツのあげに(皿)	あぶらあげ、とうふ とり肉	こめ でんぷん、サラダ油 でんぷん、こむぎこ、あげ油、カシューナッツ、さつまいも、さとう	しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ ミックスベジタブル、しょうが	煮干し、しょうゆ、塩、酒、みりん	726 867	27.0 31.4	お盆回収: 勝岡・梶山・宮村・長田小
21 木	こくとうパン(皿)スプーン	はっぼうさい(大) あんりんフルーツあえ(小)	ぶた肉、いか、うずらたまご	こくとうパン でんぷん、サラダ油 あんりんどうふ	にんじん、キャベツ、たけのこ、きくらげ、たまねぎ みかん、パイナップル、おうとう	中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	602 748	25.3 30.8	お盆回収: 三股西小
22 金	ごはん(小)はし	うまに(大) ちぐさあえ(皿)	とり肉、てんぷら あぶらあげ	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、こんにやく、たけのこ、えだまめ もやし、ほうれんそう	しょうゆ、みりん	608 729	23.3 27.0	お盆回収: 三股中
25 月	ごはん(小)はし	はるさめスープ(大) ゆできゅうり(皿) あげさかなのおおぼうみ(皿)	ぶた肉 あじ、かつおぶし	こめ はるさめ でんぷん、あげ油、さとう、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しいたけ きゅうり しょうが、あおじそ	チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酢	622 748	27.0 31.3	三股中停止
26 火	こめこパン(皿)スプーン	オニオンスープ(大) ゆでブロッコリー(皿) ハンバーグデミグラスソース(皿)	ベーコン ハンバーグ、なまクリーム	こめこパン サラダ油 さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ ブロッコリー	洋風スープストック、チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン	618 780	30.0 38.0	
27 水	ごはん(小)はし	ぶたにくとあつあげのみそに(大) ばいにくあえ(皿)	ぶた肉、あつあげ、うずらたまご、みそ ちくわ	こめ さといも、サラダ油、さとう さとう	ごぼう、たけのこ、こんにやく、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、ばいにく	しょうゆ、酒、みりん	600 715	25.5 29.6	
28 木	コッペパン(皿)スプーン	ミートボールスープ(大) パンパンジー(小) いちごジャム	ミートボール(きゅうり肉・ぶた肉・とり肉) とり肉	コッペパン マロニー、サラダ油 さとう、ごま、ごま油 水あめ、いちご、りんご、さとう	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし	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、酢	595 732	28.2 34.2	勝岡小5年 停止
29 金	ごはん(皿)スプーン	ポークカレー(大) かいそうサラダ(小)	ぶた肉、チーズ わかめ、くきわかめ、かえでのり、とさかのり	こめ じゃがいも、サラダ油 さとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ、にんにく、リンゴ いとかんてん、きゅうり、もやし	カレールー、ウスターソース、ケチャップ、酢、しょうゆ	600 716	22.4 25.4	勝岡小5年 停止

地産地消ウィーク・喫食調査

※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場合があります。 ☆地産地消ウィークの予定食材(県内産)に下線を引いています。