令和08年度　11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	ごはん(小)はし			こめ		酒、にぼしだし、しょうゆ、みりん	小:582	小:27.6	
		さんぺいじる(大)	たら、あつあげ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、白ねぎ				
月		きんぴらごぼう(皿)	ぎゅう肉	ごま、ごま油、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、あおまめ		中:707	中:33.5	
4	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢、レモン汁、こしょう	591	25.3	三股小停止
		ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ、うずらのたまご	さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、あおまめ、しいたけ、しょうが				
水		だいこんサラダ(皿)	とりささみ	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり		714	30.0	
5	(減量)こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		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、クリーミーフレンチドレッシング	578	28.8	勝岡小6年停止
		ミートスパゲティ(大)	ぶた肉、だいず	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ				
木		ごぼうサラダ(小)	ツナ		ごぼう、きゅうり		732	36.2	
6	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、塩、にぼしだし、酒、みりん	609	25.0	勝岡小6年停止
		もずくとたまねぎのスープ(大)	もずく、かまぼこ		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう				
金		とり肉とさつまいものあげに(皿)	とり肉	でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう、はちみつ	カラーピーマン、あおまめ		739	29.6	
9	ごはん(小)はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、酒、みりん、塩	594	27.2	
		いものこじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	さといも	たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、こまつな				
		さんまみぞれに(皿)	さんま	さとう、でんぷん	だいこん				
月		きゅうりのしおこんぶあえ(皿)	塩こんぶ		きゅうり		727	32.4	
10	麦ごはん(皿)スプーン			こめ、むぎ		トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、デミグラスソース、ホワイトベース、塩、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、日向夏ドレッシング	607	23.1	お盆回収(三股小、三股中)
		ハヤシライス(大)	ぎゅう肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ				
火		いろどりサラダ(小)	とりささみ		ブロッコリー、きゅうり、カラーピーマン		761	27.5	
11	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、塩、みりん、酢	583	25.8	三股小5年停止 お盆回収(三股西小)
		じゃがいもとかぼちゃのそぼろに(大)	とり肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、グリンピース				
水		カルシウムたっぷりサラダ(皿)	ちりめん、わかめ、ロースハム、チーズ	さとう、ごま	キャベツ		708	30.2	
12	ごはん(小)はし			こめ		にぼしだし、にんにく、酒、しょうゆ、みりん	614	27.7	三股小5年停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		さつまいものみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ	さつまいも	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ				
木		ぶた肉とやさいのあまからいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう		743	32.7	
13	あげパン(皿)スプーン		きなこ	コッペパン、あげ油、さとう		塩、白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、洋風スープストック、こしょう	665	31.2	長田小、三股中停止
		ポトフ(大)	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ				
金		てりやきチキン(小)	とり肉、だいず	かとうぶどうとうえきとう、ぶどうとう、でんぷん			807	36.6	
16	ごはん(小)はし			こめ		酒、にぼしだし、しょうゆ、みりん、塩	607	25.5	
		にしめ(大)	とり肉、こんぶ、あつあげ、ちくわ	さといも、さとう、サラダ油	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく				
		ブロッコリーのマヨネーズあえ(皿)	ロースハム	ノンエッグマヨネーズ、ごま	ブロッコリー、きゅうり、コーン				
月		おかかふりかけ	かつおぶし、のり	ぶどうとう、さとう、とうもろこしでんぷん	まっちゃ、しいたけ		732	30.4	
17	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、塩、酒、オイスターソース、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、酢	597	26.2	
		マーボーどうふ(大)	あつあげ、ぶた肉、赤みそ	さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ねぎ				
火		もやしとほうれん草のナムル(皿)	とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり、ほうれんそう		722	31.0	
18	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	722	28.3	
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ				
		ひとくちチキンなんばん(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油、さとう					
		ゆでキャベツ(皿)			キャベツ				
		ノンエッグタルタルソース	だいず	しょくぶつゆし、みずあめ、さとう	ピクルス、たまねぎ、パセリ				
水		みかんクレープ	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし、さとう、こめこ、しょくぶつ油、みずあめ、ぶどうとう、でんぷん	みかんかじゅう		856	33.3	
19	ミルクパン(皿)スプーン			ミルクパン		洋風スープストック、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	584	23.2	
		トマトなべ(大)	肉だんご(ぶた肉、とり肉)、ベーコン、なまクリーム	肉だんご(でんぷん、さとう)、パーム油	肉だんご(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、なす、キャベツ、トマト				
木		フルーツポンチ(小)		ゼリー(かとうぶどうとうえきとう、さとう)	パイン、みかん、もも、ゼリー(りんご)		735	28.5	
20	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、酢	586	24.5	三股西小4年、三股中停止
		カレー肉じゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、あおまめ				
金		ごまずあえ(皿)	ちくわ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ		714	29.4	
24	わかめごはん(小)はし		わかめ	こめ、みずあめ		塩、こんぶエキス、しょうゆ、みりん、にぼしだし、レモン汁	605	27.3	お盆回収(三股小、三股中)
		よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	もち	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、しいたけ				
火		れんこんサラダ(皿)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	れんこん、きゅうり、コーン		732	32.1	
25	ごはん(小)はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、塩、酒、みりん	699	29.1	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		のっぺいじる(大)	とり肉、油あげ、とうふ	さといも、でんぷん	だいこん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ				
		さばみそホイルやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					
水		カップヤクルト	クリーム、ぜんぶんにゅう、だっしふんにゅう、ゼラチン、かんてん	ぶどうとうかとうえきとう、さとう			821	34.1	
26	コッペパン(皿)スプーン			コッペパン		カレー粉、クリームポタージュ、チキンスープ、塩、こしょう、酢、しょうゆ	666	27.4	お盆回収(三股西小)
		カレーポタージュ(大)	とり肉、白いんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ				
		かいそうサラダ(小)	わかめ、のり、いとかんてん、いとかまぼこ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
木		ガトーショコラ	とうにゅう	さとう、こめこ、しょくぶつ油、ココアパウダー、でんぷん			803	33.4	
27	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、ばいにく、みりん	570	25.0	
		すきやき(大)	ぎゅう肉、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ				
金		うめかつおあえ(皿)	ちくわ、かつおぶし	さとう	もやし、きゅうり		691	29.7	
30	ごはん(皿)はし 小学1.2年生スプーン			こめ		にぼしだし、しょうゆ、酒	608	29.7	長田小停止
		とうにゅうみそしる(大)	とうふ、油あげ、とうにゅう、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ				
月		あじそぼろどん(小)	あじ、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	あおまめ、コーン、しょうが		729	35.2	

地産地消ウィーク・栄養摂取状況調査

※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ときがあります。