

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	はっぼうさい(大)	ぶた肉、うずら卵	こめ	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、たまねぎ	中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、みりん	小:626	小:23.3	【ぎょうざ】小学校2個、中学校3個
		あげぎょうざ(皿)	ぶた肉	こむぎこ、さとう、しよぶつ油(だいたい、ごま、なたね)、でんぷん、あげ油	キャベツ、玉ねぎ、にら				
		もやしのレモンあえ(皿)			もやし、レモンじる	中:774	中:28.1		
4月	ごはん(小)はし	とんこつに(大)	ぶたにく、あつあげ、みそ	こめ	にんじん、だいこん、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ、酢	610	25.3	三股小停止
		ひじきとささみのあえもの(皿)	ひじき、とりささみ	サラダ油、さとう	きゅうり、カリフラワー	733	29.3		
5月	げんりょうミルクパン(皿)スプーン	ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、だいたい、あかみそ	ミルクパン	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら	にんにく、チキンスープ、しょうゆ、トウモロコシ、テンメンジャン、おいしい日向夏ドレッシング	641	29.7	三股中停止
		グリーンサラダ(小)	ツナ	スパゲティ、ごま油、さとう	アスパラガス、きゅうり	805	36.4		
6月	ごはん(小)はし	すましじる(大)	とうふ	こめ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、塩、にんにく、みりん	659	26.1	
		うなぎかばやき(皿)	うなぎ	さとう、でんぷん					
		たたききゅうり(皿)		ごま油	きゅうり				
		とうにゅうプリン	とうにゅう	みずあめ、さとう、でんぷん		814	33.7		
9月	ごはん(小)はし	ワンタンスープ(大)	とり肉	こめ	たまねぎ、もやし、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	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、にんにく、酒、トウモロコシ、テンメンジャン	626	29.0	三股西小5年停止 お盆回収:三股小
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、あかみそ	ワンタン	しょうが、キャベツ、たけのこ、にんじん	750	34.0		
10月	ごはん(小)はし	さといもとだいこんのみそしる(大)	油あげ、とうふ、わかめ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし、酢、しょうゆ	654	29.7	三股西小5年停止 お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		さかなのなんばんづけ(皿)	あじ	でんぷん、あげ油、さとう	たまねぎ、カラーピーマン、ピーマン、あおまめ	777	34.4		
11月	ごはん(小)はし	すきやき(大)	みやぎざきゅうにく、あつあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、しろねぎ	酒、しょうゆ、酢	646	27.1	お盆回収:三股西小
		マロニーのごまずあえ(皿)	ロースハム	サラダ油、さとう	きゅうり	781	32.2		
12月	こめこパン(皿)スプーン	チンゲンさいのスープ(大)	ベーコン	こめこパン	だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、笑顔でランチドレッシングイタリアン、さとう、みりん	599	25.6	梶山小5年、宮村小5年、長田小5年停止
		パンブキンアンサンプルエッグ(小)	たまご、とりこ	でんぷん、しよぶつ油(こめ、ひまわり)	かぼちゃ	720	30.6		
		ゆでブロッコリー(小)			ブロッコリー				
		ひゅうがなつジャム		さとう、水あめ	ひゅうがなつ				
13月	ごはん(小)はし 小学1.2年生→スプーン	ひむかぶたどん(大)	ぶた肉	こめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこんにやく、カラーピーマン、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、にんにく、オイスターソース、みりん、酢	637	24.1	梶山小5年、宮村小5年、長田小5年停止 お盆回収:三股中
		いとかまぼこやさいのあえもの(皿)	いとかまぼこ	さとう	きゅうり、キャベツ	767	28.4		
16月	むぎごはん(皿)スプーン	ポークカレー(大)	ぶた肉	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ	にんにく、チキンスープ、カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース	642	19.6	勝岡小5年停止
		フルーツヨーグルト(小)	ヨーグルト	ナタ・デ・ココ	バイン、もも、みかん	808	23.3		
17月	ごはん(小)はし	キムチじる(大)	ぶた肉	こめ	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、中華用スープストック、ノンオイルドレッシング	693	25.8	【からあげ】1人2個ずつ 勝岡小5年停止
		とりのからあげ(皿)	とり肉	こむぎこ、でんぷん、あげ油	キャベツ、コーン	853	31.1		
		キャベツとコーンのサラダ(皿)							
18月	きのこごはん(小)はし	いかとだいこんのもの(大)	いか、あつあげ、ちくわ	こめ、なたね油、さとう	しめじ、にんじん、まいたけ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、酢	591	24.5	梶山小6年、宮村小6年、長田小6年停止
		くきわかめとちりめんのすのもの(皿)	くきわかめ、とりささみ、ちりめん	さといも、さとう	だいこん、にんじん、こんにやく	706	28.3		
19月	げんりょうコッペパン(皿)スプーン	さけのクリームスパゲティ(大)	ベーコン、さけ、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	コッペパン	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	チキンスープ、コンソメ、ベジタブルソース、塩、こしょう、しょうゆ、酢	599	26.1	勝岡小6年、梶山小6年、宮村小6年、長田小6年停止
		りっちゃんサラダ(小)	ロースハム、はなかつお、こんぶ	スパゲティ、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	751	32.0		
20月	ごはん(小)はし	かぼちゃのみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ	こめ	えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	にぼし、青じそドレッシング	627	24.8	勝岡小、宮村小1~4年、長田小停止
		ひらつくね(皿)	とり肉	パンこ、はつがげんまい、さとう、でんぷん	たまねぎ	750	28.7		
		きゅうりのそえもの(皿)			きゅうり				
24月	ごはん(小)はし	ほうれんそうのスープ(大)	とり肉	こめ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、酒	764	31.9	お盆回収:三股小
		まだいのレモンふうみ(皿)	まだい	でんぷん、あげ油、さつまいも、さとう	あおまめ、レモンじる				
		りんごタルト	とうにゅう	さとう、こめこ、しよぶつ油、水あめ、でんぷん	りんご	889	37.4		
25月	ごはん(小)はし	マーボーどうふ(大)	あつあげ、ぶたひき肉、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ	麻婆豆腐の素、しょうゆ、酢	633	24.8	三股小、宮村小、三股西小停止 お盆回収:三股中
		ツナとだいこんのあえもの(皿)	ツナ	さとう	キャベツ、だいこん	755	29.0		
26月	こくとうパン(皿)スプーン	はくさいのミートボールスープ(大)	ミートボール	こくとうパン	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しいたけ、しろねぎ	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、マヨネーズ	608	22.4	長田小停止 お盆回収:三股西小
		スイートポテトサラダ(小)	ロースハム	はるさめ	きゅうり	757	27.1		
27月	げんりょううめなめし(小)はし	わかめうどん(大)	とり肉、油あげ、かまぼこ、わかめ	こめ、さとう、ごま、でんぷん	あおな、うめ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん、七味唐がらし	616	27.4	お盆回収:勝岡小、梶山小、宮村小、長田小
		れんこんきんぴら(皿)	ぶた肉	うどん	ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ	746	32.5		
30月	ごはん(小)はし	よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	こめ	はくさい、にんじん、しろねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、みりん、にぼし、おいしい和風ドレッシング、塩	650	26.1	
		ハムとやさいのわふうあえ(皿)	ロースハム	にこみもち	カリフラワー、きゅうり、コーン				
		すこやかふりかけのり	のり、かつおぶし	さとう、でんぷん、サラダ油	まっちゃん	769	29.9		

地産地消週間

※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ことがあります。 ※献立表、食物アレルギー用献立表は三股町ホームページに掲載しています。