

令和02年度

12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 |
|----|--------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------------|--|---|------------|----------|-----------------------|
| 火 | ごはん(小)はし | オニオンスープ(大) | ベーコン | こめ | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ | チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、マイトソース | 小:651 | 小:18.4 | |
| | | ひゅうがどりコロッケ(皿) | とり肉 | じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん、なたね油、あげ油 | にんじん、たまねぎ | | 中:751 | 中:20.6 | |
| | | ゆでキャベツ・マイトソース(皿) | | | キャベツ | | | | |
| 水 | ごはん(小)はし | ちゅうかうまに(大) | ぶた肉、あつあげ | さといも、さとう、でんぷん、ごま油 | にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、しいたけ、しょうが | 酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢、こしょう | 610 | 23.0 | |
| | | だいこんとツナのサラダ(皿) | ツナ | サラダ油、さとう | だいこん、きゅうり | | 736 | 27.4 | |
| 木 | こくとうパン(皿)スプーン | ふゆやさいのクリームに(大) | とり肉、ぎゅうにゅう、生クリーム | じゃがいも、サラダ油 | かぶ、にんじん、はくさい | クリームバター、ホワイトベース、塩、チキンスープ、こしょう、酢、レモン汁 | 621 | 25.5 | |
| | | ハムのマリネ(小) | ロースハム | サラダ油、さとう | きゅうり、たまねぎ、コーン | | 789 | 31.4 | |
| 金 | ごはん(小)はし | こんさいじる(大) | とり肉、とうふ | さといも | れんこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ | にぼし、しょうゆ、酒、酢、塩、みりん | 607 | 22.5 | 長田小5,6年停止、三股中停止 |
| | | いわしうめみそに(皿) | いわし、みそ | さとう、こめこ | しそ、ばいにく | | 705 | 25.0 | |
| | | はくさいのゆずあえ(皿) | | さとう | はくさい、にんじん、ゆず | | | | |
| 月 | ごはん(小)はし ※小1,2年生→スプーン | さつまいもとほうれんそうのみそしる(大) | 油あげ、わかめ、とうふ、みそ | さつまいも | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ | にぼし、酒、にんにく、しょうゆ、みりん | 635 | 25.1 | 長田小、三股中停止 お盆回収:三股小 |
| | | たかなそぼろどん(皿) | ぶたひき肉、だいず、たまごそぼろ | サラダ油、さとう、ごま | たかなづけ | | 762 | 29.6 | |
| | | ちくぜんに(大) | とり肉、さつまあげ | じゃがいも、さとう、サラダ油 | にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、えだまめ、たけのこ | しょうゆ、みりん、にぼし、かつお | 602 | 24.2 | お盆回収:勝岡小・梶山小・宮村小・長田小 |
| 火 | ごはん(小)はし | ちくさあえ(皿) | 油あげ | ごま、さとう、ごま油 | もやし、ほうれんそう | | 714 | 27.7 | |
| | | ひじきのり | のり、ひじき | 水あめ、さとう | | | | | |
| | | みぞれじる(大) | ぶた肉、とうふ | | ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、みつば | 酒、にぼし、しょうゆ、塩 | 631 | 25.4 | |
| 水 | ごはん(小)はし | さけフライ(皿) | カラフトマス | パンこ、こむぎこ、あげ油 | | | 726 | 28.4 | |
| | | はくさいのしおこんぶあえ(皿) | 塩こんぶ | | はくさい | | | | |
| | | コッペパン | | | | | | | |
| 木 | げんりょうコッペパン(皿)はし | ちゃんぼん(大) | ぶた肉、さつまあげ、かまぼこ | チャンポンめん、サラダ油 | キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ | チキンスープ、どんこつスープ、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう、塩、酢 | 600 | 29.7 | お盆回収:三股西小 |
| | | もやしとささみのあえもの(小) | とりささみ、わかめ | ごま、さとう、ごま油 | もやし、きゅうり | | 730 | 35.5 | |
| | | くろまめきなこクリーム | きなこ にゆるい | 油(だいず、コーン、パーム、ごま)、とうるい | | | | | |
| 金 | むぎごはん(皿)スプーン | ビーフカレー(大) | みやざきぎゅう★ | サラダ油、じゃがいも | 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、カレーウ、トマトチャップ、カスターソース、酢、塩、こしょう | 670 | 24.2 | |
| | | フレンチサラダ(小) | | サラダ油、さとう | カリフラワー、きゅうり、コーン | | 858 | 30.0 | |
| 月 | ひむかたきこみごはん(小)はし | ぶた肉 | | こめ、油(ごま、だいず、なたね)、さとう、水あめ | にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが | 塩、魚醤(いわし)、チキンエキス、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、みりん、和風だし | 657 | 30.6 | 地産地消 ↑ ↓ |
| | | すましじる(大) | とうふ | | えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう | | 783 | 35.3 | |
| | | けんさんカンパチのやさいあんかけ(皿) | カンパチ★ | でんぷん、あげ油、サラダ油、さとう | たまねぎ、しめじ、カラーピーマン | | | | |
| 火 | ごはん(小)はし ※小1,2年生→スプーン | おやこどん(大) | みやざきじとつこ★、かまぼこ、たまご | さとう、でんぷん、サラダ油 | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ | しょうゆ、みりん、酢 | 605 | 29.4 | |
| | | ごまずあえ(皿) | ちりめん★、わかめ | ごま、さとう | きゅうり、キャベツ | | 719 | 34.4 | |
| 水 | ごはん(小)はし | ちゅうかスープ(大) | ベーコン、あつあげ | さといも | たまねぎ、ねぎ、しめじ | チキンスープ、酒、中華用スープストック、塩、しょうゆ、みりん、オイスターソース | 617 | 26.0 | 三股小停止 |
| | | チンジャオロース(皿) | ぶた肉 | ごま油、さとう、でんぷん | たけのこ、にんじん、しょうが、ピーマン、カラーピーマン、にんにくのめ | | 735 | 29.7 | |
| 木 | こめこパン(皿)スプーン | トマトなべ(大) | ミートボール、ベーコン、白いんげんまめ、シュレッドチーズ | こめこパン | たまねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ、キャベツ、トマト | 洋風スープストック、チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、レモン汁、マヨネーズ | 611 | 28.3 | 三股小6年停止 |
| | | ごぼうサラダ(小) | ツナ | | ごぼう、きゅうり、コーン | | 753 | 34.6 | |
| 金 | ごはん(小)はし | ごもくみそしる(大) | とうふ、油あげ、みそ | じゃがいも | たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ | にぼし、しょうゆ、みりん、塩、おいしい和風ドレッシング | 653 | 22.4 | |
| | | おびてん(皿) | あじ、スケソウダラ、とうふ | でんぷん、こくとう | | | | | |
| | | きゅうりのそえもの(皿) | | | きゅうり | | | | |
| | | みかんクレープ | とうにゅう | さとう、かこうゆし、こめこ、水あめ、しよぶつゆ | みかん、レモン | | 748 | 24.6 | |
| 月 | いりこなめし(小)はし | しらす、かつおぶし | | こめ、さとう、ごま | ひろしまな、きょうな、だいこんば | しょうゆ、塩、みりん、酢、塩 | 605 | 22.9 | |
| | | かぼちゃのそぼろに(大) | とりひき肉、あつあげ | 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、グリーンピース | | 725 | 26.1 | |
| | | とさずあえ(皿) | 糸かまぼこ、かつおぶし | さとう | きゅうり、たまねぎ | | | | |
| 火 | ごはん(小)はし | ぶたじる(大) | ぶた肉、あつあげ、みそ | さつまいも、さといも | だいこん、こんにゃく、はくさい、ねぎ、しょうが | にぼし、しょうゆ、みりん | 619 | 23.7 | |
| | | ひじきのごもくに(皿) | ひじき、だいず、さつまあげ | さとう、ごま油 | にんじん、えだまめ | | 749 | 28.2 | |
| 水 | ごはん(小)はし | やさいスープ(大) | ベーコン、白いんげんまめ | じゃがいも | にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ | チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、クリームフレンチドレッシング | 730 | 24.3 | お盆回収:全小中学校 |
| | | てりやきチキン(皿) | とり肉、だいずたんぱく | とうるい、でんぷん | | | | | |
| | | ブロッコリーとコーンのサラダ(皿) | | | ブロッコリー、コーン | | | | |
| | | クリスマスケーキ | にゅう、たまご、れんにゅう | さとう、こむぎこ、チョコレート、油、水あめ | | | 846 | 28.2 | |

※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場合があります。★…県の事業で提供される県産食材