

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
9 水	ごはん (小) はし			こめ		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	小:600	小:27.4	停止(全小 学校1年生、 中学校)
		ワンタンスープ(大)	ぶた肉、あつあげ	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ				
		タッカルビ(皿)	とり肉、あかみそ	じゃがいも、サラダ油、さとう、 ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょう が、えりんぎ		中:731	中:32.8	
10 木	コッペパン (皿) スプーン			コッペパン		チキンスープ、スープス トック(洋風)、しょう ゆ、塩、こしょう	566	23.7	全小学校1 年生停止
		マカロニスープ(大)	とり肉、しろいんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ				
		はるキャベツとウインナーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、コーン				
11 金	むぎごはん (皿) スプーン			むぎごはん		にんにく、チキンスープ、 カレールウ、トマトケ チャップ、ウスターソース、 すりおろしりんご	705	28.9	
		ポークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん		626	20.3	
		フルーツポンチ(小)	カクテルゼリー(とうにゅう、か んてん)	カクテルゼリー(さとう)	パイন、みかん、もも、カクテルゼ リー(ぶどう、もも、りんご)		805	24.4	
14 月	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、スープス トック(洋風)、塩、こ しょう、しょうゆ、酒、 レモン汁	611	24.5	
		コーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、えのきたけ、パセリ				
		あげざかなのレモンあえ(皿)	たら	でんぷん、さつまいも、あげ 油、さとう	あおまめ		740	29.1	
15 火	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酢、 かつおぶしエキス	603	26.0	
		ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	さといも	だいこん、こんにゃく、にんじん、ご ぼう、ねぎ、しょうが				
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、でんぷん(タピオカ、ば れいしょ)、とんし、はつげん まい、さとう	たまねぎ				
16 水	ごはん (皿) 小学1.2 年生→ス プーン			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、 みりん、塩	731	31.0	
		ぶりみだんごじる(大)	やさいミックスボール(エソ)、 あつあげ	やさいミックスボール(でんぷ ん、さとう、なたね油)	だいこん、たまねぎ、にんじん、えの きたけ、ねぎ、やさいミックスボール (にんじん、ほうれんそう、とうもろこ し)		577	28.4	
		とりそぼろどん(小)	とりひき肉	サラダ油、さとう	にんじん、コーン、あおまめ		701	33.7	
17 木	こくとうパ ン(減量) (皿) スプーン			こくとうパン		にんにく、塩、こしょ う、トマトケチャップ、ウ スターソース、酢	608	23.1	お盆回収 (三股西小)
		ナポリタンスパゲティ(大)	ウインナー	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム				
		はるごぼうのサラダ(小)	ロースハム	さとう、サラダ油	きゅうり、ごぼう		778	28.7	
18 金	ごはん (小) はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、 酢、レモン汁	572	23.3	停止(梶山 小、三股中)
		にくじゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃ く、いんげん				
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		695	27.7	
21 月	ごはん (小) はし			こめ		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、オイ スターソース、みり ん、にんにく	618	25.4	
		ちゅうかスープ(大)	つくね(とり肉)	はるさめ、つくね(とんし、コー ンスターチ、パンこ、さとう、ごま 油、だいず油)	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、き くらげ、ねぎ、つくね(たまねぎ、に ら)				
		ぶたにくとあつあげのオイスターいため(皿)	ぶた肉、あつあげ	ごま油、さとう	しょうが、たけのこ、キャベツ、ビー マン、カラービーマン		749	30.4	
22 火	ゆかりご はん(小) はし			こめ、さとう	あかしそ	にぼし、しょうゆ、塩、 梅酢	619	26.2	
		かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ね ぎ				
		チキンカツ(皿)	とり肉、だいずたんぱく	あげ油、だいず油、こむぎこ、 パンこ、でんぷん					
23 水	ごはん (小) はし			こめ		しょうゆ、みりん、酢、 塩	775	32.8	
		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、こんにゃく、あ おまめ、たけのこ、れんこん		577	26.4	
		チーズサラダ(皿)	わかめ、チーズ、ちりめん	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり				
24 木	こめコパ ン(皿) スプーン			こめ		パンフキンポター ージュ、チキンスープ、し ょうゆ、塩、こしょう、レ モン汁	697	31.7	
		かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、きだいず、あおだい ず、てぼう、きんとき、ぎゅう にゅう、なまクリーム	バター	たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、 パセリ				
		コールスローサラダ(小)	ロースハム	ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、にんじん、コーン		784	32.8	
25 金	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、おいしい和 風ドレッシング、し ょうゆ、みりん、塩	588	24.2	長田小停止
		たけのこのみそしる(大)	わかめ、とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	たけのこ、たまねぎ、にんじん、え のきたけ、ねぎ				
		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぷん	しょうが				
28 月	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、 酒、ノンオイルドレ ッシングクリーム、フ レンチ、こしょう、白ワ イン、カレー粉	712	29.0	
		もずくスープ(大)	かまぼこ、もずく、あつあげ	ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほ うれんそう		589	28.7	
		タンドリーチキン(皿)	とり肉、ヨーグルト	サラダ油					
30 水	わかめご はん(減 量)(小) はし		わかめ	こめ、水あめ		にぼし、しょうゆ、み りん、塩、笑顔でラン チドレッシング香りご ま	701	33.6	
		さんさいうどん(大)	とり肉、かまぼこ、油あげ	うどん	わらび、えのきたけ、たけのこ、に んじん、しいたけ、ねぎ		567	24.0	
		しゃきしゃきサラダ(皿)	ツナ		れんこん、きゅうり、あおまめ		701	28.7	

※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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※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。