

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
木	コッペパン(皿) スプーン	にくだんごスープ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)	コッペパン	ミートボール(たまねぎ)、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、塩、チキンスープ、中華用スープストック、こしょう	小:578	小:22.4	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ポテトサラダ(小)	ロースハム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	中:702	中:26.8		
		マーシャルピンズ	だいず、だっしふんにゅう	油(だいず、パーム、コーン)、さとう、ココア、ぶどうとう					
金	ごはん(小) はし	しらたまだんごじる(大)	とうふ、油あげ	こめ	えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	にぼし、しょうゆ、酒、レモン汁	679	30.7	お盆回収(三股西小)
		かつおのかおりあげ(皿)	かつお	でんぶん、だいず油、さとう、ごま油	たまねぎ、あおまめ、コーン	812	36.2		
		こどものひゼリー	とうにゅう	さとう、ぶどうとう、しょうぶつ油	りんごかじゅう、レモンかじゅう				
水	麦ごはん(皿) スプーン	キーマカレー(大)	ぶた肉、だいず	こめ、むぎ	にんじん、たまねぎ、りんご	カレー、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンスープ	617	19.4	
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう)	パイン、みかん、もも、ゼリー(さくらんぼ)	795	23.7		
木	こくとうパン(皿) スプーン	ミネストローネ(大)	とり肉、なまクリーム	こくとうパン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、トマトピューレ	にんにく、赤ワイン、チキンスープ、塩、しょうゆ、洋風スープストック、イタリアンドレッシング	618	27.4	梶山小6年、長田小6年停止
		やさいのメンチカツ(小)	とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく	パンこ、こめこ、でんぶん、さとう、だいず油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、しょうが	804	34.6		
		ゆでブロッコリー(小)			ブロッコリー				
金	ごはん(小) はし	じゃがいもとかぼちゃのそばろに(大)	とり肉、あつあげ	こめ	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	しょうゆ、塩、みりん	574	25.4	
		ほうれんそうのアーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	ほうれんそう、もやし	694	29.4		
月	ごはん(小) はし	だいこんのみそじる(大)	油あげ、とうふ、みそ	こめ	だいこん、たまねぎ、ねぎ	にぼし、酒、塩、ガーリック、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ	607	27.4	お盆回収(三股小、三股中)
		ぶた肉とやさいのカレーいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カラーピーマン	719	31.6		
火	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン	ちゅうかどん(大)	ぶた肉、かまぼこ、うずらのたまご	こめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、たけのこ、ねぎ	チキンスープ、しょうゆ、中華用スープストック、塩、こしょう、和風ドレッシング	586	27.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		カリフラワーのサラダ(小)	ツナ	ごま油、でんぶん	カリフラワー、きゅうり	706	32.8		
水	ごはん(小) はし	はちはいじる(大)	とうふ、油あげ	こめ	しいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん	610	26.3	
		さばのたつたあげ(皿)	さば	だいず油、でんぶん、こめこ	しょうが	739	31.2		
		キャベツのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	キャベツ				
木	こめこパン(皿) スプーン	クリームシチュー(大)	とり肉、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめこパン	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	クリームチーズ、ホワイトソース、チキンスープ、塩、こしょう、酢、しょうゆ	584	29.3	宮村小、三股西小6年停止 お盆回収(三股西小)
		かいそうサラダ(小)	わかめ、のり、いとかんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり	721	35.9		
金	ごはん(小) はし	じゃがぶたキムチ(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、はくさいキムチ、あおまめ	しょうゆ、みりん、酒、酢	580	24.1	梶山小、三股西小停止
		ごまずあえ(皿)	ちくわ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ	699	28.4		
月	ごはん(小) はし	いものこじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	こめ	たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、酒、みりん、塩	603	29.0	梶山小、宮村小停止
		いわしのうめに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	しそ、ばいにく	704	32.6		
		いそかあえ(皿)	のり	さとう、ごま油	ほうれんそう、もやし				
火	ごはん(小) はし	どりにくのごまみそに(大)	とり肉、あつあげ、みそ	こめ	こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん、にら	にんにく、酒、しょうゆ、酢、塩、こしょう	585	23.3	梶山小、宮村小停止
		せんぎりだいこんのサラダ(皿)	いとかまぼこ	ごま油、ノンエッグマヨネーズ	せんぎりだいこん、きゅうり、コーン	705	27.1		
水	ごはん(小) はし	こうやどろふのたまごじ(大)	とり肉、こうやどろふ、かまぼこ、たまご	こめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう	みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、おいしい玉ねぎドレッシング	589	27.9	三股小停止
		ごぼうとハムのあえもの(皿)	ロースハム		ごぼう、きゅうり	711	33.3		
木	(減量) チーズパン(皿) スプーン	ミートスパゲティ(大)	ぶた肉、だいず	チーズパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ	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、日向夏ドレッシング	612	28.0	三股小6年停止
		ツナサラダ(小)	ツナ		キャベツ、ブロッコリー	781	34.7		
金	ごはん(小) はし	ちゅうかコーンスープ(大)	ベーコン	こめ	コーン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	チキンスープ、中華用スープストック、塩、しょうゆ、こしょう、にんにく、酒、トウバンジャン、デンメンジャン	592	24.5	三股小6年、勝岡小停止
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、赤みそ	でんぶん、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、ピーマン	714	29.0		
月	ごはん(皿) はし 小学1,2年生スプーン	さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	こめ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、にぼし、塩	585	28.5	勝岡小停止 お盆回収(三股小、三股中)
		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	697	33.4		
火	ごはん(小) はし	ごもくまめ(大)	とり肉、あつあげ、だいず、こんぶ	こめ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、みりん、酢、塩	580	23.5	勝岡小停止 お盆回収(梶山小、宮村小、長田小)
		とさずあえ(皿)	いとかまぼこ、かつおぶし	さとう	きゅうり、たまねぎ	696	27.1		
		ひじきのり	のり、ひじき、にぼし、かつお	水あめ、さとう					
水	(減量) あおなごはん(小) はし	ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	こめ	だいこんぼ	チキンスープ、とんこつスープ、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう、塩、ルオレ青じそドレッシング	658	23.4	
		はるまき(皿)	ぶた肉	だいず油、とし、こむぎこ、はるさめ、でんぶん、さとう、こめこ、こなあめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	812	27.5		
		きゅうりのあえもの(皿)			きゅうり				
木	コッペパン(皿) スプーン	ぶた肉とマカロニのトマトに(大)	ぶた肉、ベーコン、白いんげんまめ、チーズ	コッペパン	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、トマトピューレ	ウスターソース、塩、トマトケチャップ、デミグラスソース、酢、レモン汁、しょうゆ	594	30.0	三股西小5年停止 お盆回収(勝岡小、三股西小)
		グリーンサラダ(小)	ツナ	さとう	ブロッコリー、キャベツ、あおまめ	733	36.1		
金	ごはん(小) はし	じゃがいものみそじる(大)	とうふ、油あげ、みそ	こめ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう	にぼし、しょうゆ、みりん	596	26.0	三股西小5年停止
		れんこんのきんぴら(皿)	ぶた肉	じゃがいも	にんじん、れんこん、こんにゃく、あおまめ	715	30.6		

地産地消ウィーク

※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。