

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			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、コンブエキス、カツオブシエキス	小:582	小:26.6		
		しろみぎかなのだんごじる(大)	しろみぎかなのだんご(すけとうだら、イトヨリダイ、とうふ)、あつあげ	さといも、しろみぎかなのだんご(さとう、でんぷん)	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しろみぎかなのだんご(ごぼう)					
		ぶたにくとキャベツのみそいため(皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま、でんぷん	キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ		中:707	中:31.8		
3月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、酢、塩	581	23.7		
		キムチじる(大)	ぶた肉、あつあげ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ					
		ホキフライ(皿)	ホキ、だいたんぱく	あげ油、パンこ、こむぎこ、でんぷん	あおさ		707	28.5		
4月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン、トウバンジャン、酢、レモン汁	636	25.9		
		マーボーとうふ(大)	あつあげ、ぶたひき肉、あかみそ	さとう、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、しめじ、ねぎ					
		カミカミサラダ(皿)	ロースハム	さとう、ごま油	ごぼう、きゅうり		773	31.0		
5月	マヨネーズパン(減量)(皿)スプーン			マヨネーズパン(卵不使用)		中華用スープストック、しょうゆ、塩、カレー粉、おいしいたまねぎドレッシング	544	24.5		
		かいせんカレービーフン(大)	ぶた肉、いか、ちくわ	ビーフン、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しょうが					
		れんこんサラダ(小)	とりささみ		れんこん、ブロッコリー、にんじん		705	30.7		
6月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生 スプーン			こめ		しょうゆ、みりん	591	29.5		
		おやかどん(大)	とり肉、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、みつば、しいたけ					
		うめかつおあえ(小)	ちくわ、かつおぶし	さとう	きゅうり、キャベツ、ばいにく					
9月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、塩	606	26.9	三股中停止 お盆回収 (勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		いりどり(大)	とり肉、あつあげ、さつまあげ	じゃがいも、さとう、サラダ油	こんにやく、にんじん、ごぼう、しいたけ、あおまめ					
		ハムとやさいのアーモンドあえ(皿)	ロースハム	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし					
10月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、塩	601	24.6	お盆回収 (三股小、三股中)	
		さつまいものみそしる(大)	わかめ、油あげ、とうふ、みそ	さつまいも	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ					
		れいしやぶサラダ(皿)	ぶた肉		たまねぎ、きゅうり、にんじん		724	28.9		
11月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、にんにく、トウバンジャン、酢	623	32.0	お盆回収 (三股西小)	
		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					
		あじのピリからあげ(皿)	あじ	でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、コーン、カレーピーマン		760	38.6		
12月	こくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		赤ワイン、にんにく、チキンスープ、トマトチップ、ウスターソース、塩、こしょう、酢	587	26.8		
		にくだんごとズッキーニのトマトに(大)	ぶた肉、ミートボール(とり肉、ぶた肉)、だいたんぱく、いんげんまめ(てぼう、きんとき)、なまクリーム	ミートボール(パンこ、でんぷん)、サラダ油、じゃがいも、さとう	ミートボール(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、トマト					
		フレンチサラダ(小)	とりささみ	さとう、サラダ油	カリフラワー、コーン、キャベツ		742	33.2		
13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、みりん、トウバンジャン、オイスターソース	591	25.2		
		ワンタンスープ(大)	あつあげ、かまぼこ	ワンタン	たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ					
		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、カレーピーマン、にんにくのめ		715	30.3		
16月	むぎごはん(皿)スプーン			むぎごはん		トマトチップ、ウスターソース、ロメインレタス、デミグラスソース、ホワイトソース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう	641	21.3		
		ハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、なす、ごぼう					
		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(はくとう)		812	25.9		
17月	ごはん(小)はし			こめ		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香りごま、香辛料	608	22.2		
		やさいスープ(大)	カクテルウインナー		キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ					
		チキンてりやきハンバーグ(皿)	とり肉、だいたんぱく	パンこ、さとう、でんぷん、みずあめ、パーム油	たまねぎ、りんご					
18月	ゆかりごはん(小)はし			こめ、さとう		にぼし、みりん、酒、しょうゆ、酢、塩、梅酢	588	25.2		
		にしめ(大)	とり肉、ちくわ、あつあげ、こんぶ	さといも、さとう	わりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく					
		マロニーのすのもの(皿)	ロースハム	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり		715	29.7		
19月	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)、塩、こしょう、しょうゆ、笑顔でランチドレッシングイタリアン、ウスターソース	597	22.0	停止(梶山小5年、宮村小5年、長田小5年)	
		ラビオリスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ、ラビオリ(とり肉、ぶた肉、だいたんぱく)	ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とんし、さとう、でんぷん)、じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ラビオリ(たまねぎ)					
		かぼちゃひきにくフライ(小)	ぶた肉、だいたんぱく	あげ油、さとう、とんし、パンこ、でんぷん、こむぎこ、しょうぶつ油	かぼちゃ、たまねぎ					
20月	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん	606	27.6	停止(梶山小5年、宮村小5年、長田小5年)	
		ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	じゃがいも	こんにやく、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが					
		せんぎりだいこんのいために(皿)	とり肉、さつまあげ	サラダ油、さとう	せんぎりだいこん、にんじん、あおまめ		736	32.9		
23月	ごはん(皿)はし 小学1,2年生 スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、にんにく、トウバンジャン	599	27.6	地産地消ウィーク ・ 栄養摂取状況調査	
		もずくスープ(大)	かまぼこ、もずく、あつあげ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ					
		ビビンバ(小)	ぶたひき肉、きんしたまご	さとう、ごま油、ごま	しょうが、ほうれんそう、もやし、しめじ		716	32.1		
24月	ごはん(小)はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、酢	595	26.0	お盆回収 (三股小、三股中)	
		やまとに(大)	ぶた肉	サラダ油、さといも、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いとこんにやく、たけのこ、しょうが					
		カルシウムたっぷりあえ(皿)	ちりめん、わかめ、ロースハム、チーズ	サラダ油、ごま、さとう	キャベツ		724	31.4		
25月	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	591	25.2		
		かぼちゃとこまつなのみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな					
		いわしおかか(皿)	いわし、かつおぶし	さとう、でんぷん						
26月	こめパン(減量)(皿)スプーン			こめこパン		トマトチップ、デミグラスソース、ウスターソース、にんにく、赤ワイン、塩、こしょう、スープストック(洋風)、おいしい日向夏ドレッシング	605	28.4	お盆回収 (勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		ボロネーゼ(大)	ぶたひき肉、だいたんぱく	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、エリンギ、なす、トマト、ピュレ					
		いろどりサラダ(小)	とりささみ		ブロッコリー、きゅうり、カレーピーマン		777	35.9		
27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、みりん	649	24.0	お盆回収(三股西小)	
		コーンとやさいのスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ					
		とりにくとゴーヤのあげに(皿)	とり肉	でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう、はちみつ	ゴーヤ、あおまめ		790	28.6		
30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、にんにく、酒、コチジャン	577	24.7		
		はるさめスープ(大)	いとかまぼこ、あつあげ	はるさめ	えのきたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ					
		ぶたにくのプルコギ(皿)	ぶた肉	さとう、ごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ		702	29.6		

※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。