

令和07年度

7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
1 火	麦ごはん (皿) スプーン	なつやさいカレー(大)	ぶた肉	こめ、むぎ サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、 ゴーヤ、りんご	カレールウ、トマトケチャップ、 ウスターソース、チキンスー プ、にんにく	小:614	小:19.6	
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう、ぶどうとう)	パイナップル、みかん、もも、ゼリー(ぶどう)		中:798	中:24.2	
2 水	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、ケ チャップ、みりん、レモン 汁、ブラックペッパー	604	28.0	
		かきたまじる(大)	とり肉、とうふ、たまご	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ				
		いわしのトマトに(皿)	いわし	さとう、こめこ	たまねぎ、トマト				
3 木	こくとうパン (皿) スプーン			こくとうパン		にんにく、トマトケチャップ、ウ スターソース、塩、こしょう、赤ワ イン、チキンスープ、チリ パウダー、酢、こしょう	595	28.0	
		チリコンカン(大)	だいた、ぶた肉、チーズ	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト				
		フレンチサラダ(皿)		サラダ油	キャベツ、きゅうり、コーン		743	34.3	
4 金	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、トマトケチャップ、 酢、にんにく	637	25.5	三股中停止
		あまずし(大)	ぶた肉、肉だんご(ぶた肉、とり 肉)	ごま油、でんぶん、だいた油、 肉だんご(でんぶん、さとう)、 じゃがいも、さとう	肉だんご(たまねぎ)、しょうが、たまね ぎ、にんじん、ズッキーニ、ヤングコーン、 ピーマン、しいたけ				
		もやしのナムル(皿)	わかめ、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		714	27.2	
7 月	ごはん (皿) はし 小学1,2年 生スプーン			こめ		けずりぶし、しょうゆ、酒、 酢、塩	582	25.6	お盆回収(三股小、三 股中)
		たなばたじる(大)	とうふ、わかめ、うおそうめん		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、おくら				
		セルフごもくずし(小)	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、あおまめ				
8 火	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、塩、こしょう、しょう ゆ、酢、カレー粉	600	27.6	お盆回収(勝岡小、梶 山小、宮村小、長田 小)
		とうにゅうみそじる(大)	とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、 みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ				
		魚のカレーマリネ(皿)	たら	でんぶん、だいた油、さとう、オ リーブ油	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、カラー ピーマン		715	32.3	
9 水	ごはん (小) はし			こめ		みりん、しょうゆ、酢、にん にく	585	27.8	お盆回収(三股西小)
		だいたのいそに(大)	とり肉、あつあげ、だいた、さつ まあげ、ひじき	じゃがいも、サラダ油、さとう	こんにやく、にんじん、あおまめ				
		ごまじゃこサラダ(皿)	ロースハム、ちりめん	ごま、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり		710	33.2	
10 木	(減量) チーズパ ン(皿) スプーン			チーズパン		塩、こしょう、ウスターソース、 中華用スーパーストック、や きそばソース、酢、レモン 汁、しょうゆ、こしょう	566	26.4	地産地消ウィーク
		やきそば(大)	ぶた肉、かまぼこ	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし				
		だいこんサラダ(小)	ツナ	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり		719	32.3	
11 金	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、酒、みり ん	588	27.8	
		おやさいつみれじる(大)	おやさいつみれ(すけとうだ ら)、あぶらあげ	さといも、おやさいつみれ(でん ぶん、さとう)	おやさいつみれ(にんじん、かぼちゃ、 ほうれんそう)、だいこん、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ				
		ぶた肉のチャンチャンやき (皿)	ぶた肉、みそ	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、 カレーピーマン		707	32.9	
14 月	(減量)わ かめごはん (小) はし		わかめ	こめ、みずあめ		塩、こんぶエキストラ、酒、に ぼし、しょうゆ、おいしい玉 ねぎドレッシング	592	28.1	
		ごもくうどん(大)	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ	うどん	しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ				
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいたたんぱく	パンこ、でんぶん(タピオカ、ば れいしょ)、とし、はつがげん まい、さとう	たまねぎ				
15 火	ごはん (小) はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スー パーストック	580	25.3	
		ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ、うずらのた まご	さとう、でんぶん、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、あおま め、しいたけ、しょうが				
		おかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	きゅうり、キャベツ、もやし		702	29.9	
16 水	ごはん (皿) スプーン			こめ		しょうゆ、塩、チキンスー プ、中華用スーパーストッ ク、こしょう、にんにく、酒、 みりん、オイスターソース	583	23.8	
		にくだんごスープ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)	ミートボール(でんぶん、みず あめ、だいた油)、マロニー、 じゃがいも	ミートボール(たまねぎ)、だいこん、 キャベツ、しいたけ、ねぎ				
		ガバオライス(小)	ぶた肉	サラダ油、さとう、パーム油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす		700	27.7	
17 木	ホットドッグ パン(皿) スプーン			ホットドッグパン		チキンスープ、洋風スー パーストック、しょうゆ、塩、こ しょう、カルワイ、マスター ド、酢	571	25.1	
		マカロニスーパ(大)	とり肉、白いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、シエルマ カロニ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ				
		ロングウインナー(小)	ぶた肉	さとう					
18 金	ゆかりごはん (小) はし			こめ、さとう	あかしそ	にぼし、にんにく、酢、しょ うゆ、塩、梅酢	727	27.3	お盆回収(全小中學校) ★長田小学校リクエスト 献立
		みそキムチじる(大)	ぶた肉、あぶらあげ、とうふ、み そ、赤みそ		だいこん、にんじん、こんにやく、たまね ぎ、ほうれんそう、はくさいキムチ				
		あじチーズフライ(皿)	あじ、チーズ	パンこ、こむぎこ、だいた油	きゅうり				
27 水	麦ごはん (皿) スプーン			こめ、むぎ		トマトケチャップ、ウスターソース、 ハイデルウ、デミグラス ソース、ホワイトソース、 塩、赤ワイン、チキンスー プ、こしょう、おいしい和風 ドレッシング	620	24.7	
		ハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ				
		えだまめサラダ(小)	とりささみ		キャベツ、きゅうり、あおまめ		771	29.3	
28 木	しょくパン (皿) スプーン			しょくパン		にんにく、赤ワイン、チキ ンスープ、塩、しょうゆ、洋 風スーパーストック、こしょう、 からし	626	25.9	
		ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ、なまク リーム	サラダ油、アルファベットマカロ ニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト				
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	あらくだきポテト、むえんバター 油(だいた、コーン、パーム、ご ま)、さとう、にゅうとう、ぶどう とう、水あめ	たまねぎ、パセリ				
29 金	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、洋風スー パーストック、しょうゆ、塩、こ しょう、トマトケチャップ、ウスター ソース、デミグラスソース、赤 ワイン	573	24.3	
		やさいスープ(大)	とり肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ				
		きのこソースハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とし、で んぶん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、トマト、にんに く、しょうが)、たまねぎ、しめじ、えのき たけ		704	29.3	

令和07年度

8月 こんだて

三股町立学校給食センター

27 水	麦ごはん (皿) スプーン			こめ、むぎ		トマトケチャップ、ウスターソース、 ハイデルウ、デミグラス ソース、ホワイトソース、 塩、赤ワイン、チキンスー プ、こしょう、おいしい和風 ドレッシング	620	24.7	
		ハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ				
		えだまめサラダ(小)	とりささみ		キャベツ、きゅうり、あおまめ		771	29.3	
28 木	しょくパン (皿) スプーン			しょくパン		にんにく、赤ワイン、チキ ンスープ、塩、しょうゆ、洋 風スーパーストック、こしょう、 からし	626	25.9	
		ミネストローネ(大)	とり肉、白いんげんまめ、なまク リーム	サラダ油、アルファベットマカロ ニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト				
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	あらくだきポテト、むえんバター 油(だいた、コーン、パーム、ご ま)、さとう、にゅうとう、ぶどう とう、水あめ	たまねぎ、パセリ				
29 金	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、洋風スー パーストック、しょうゆ、塩、こ しょう、トマトケチャップ、ウスター ソース、デミグラスソース、赤 ワイン	573	24.3	
		やさいスープ(大)	とり肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ				
		きのこソースハンバーグ(皿)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とし、で んぶん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、トマト、にんに く、しょうが)、たまねぎ、しめじ、えのき たけ		704	29.3	

※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。