

令和07年度

10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	ごはん(小) はし	はっぼうさい(大)	ぶた肉、かまぼこ、うずらのたまご	こめ	にんじん、キャベツ、たけのこ、きくらげ、たまねぎ	チキンスープ、中華スープ ストック、しょうゆ、塩、こしょう、おいしい和風ドレッシング	小:581	小:26.3	お盆回収(三股西小)
水		カリフラワーのサラダ(皿)	とりささみ		カリフラワー、きゅうり		中:700	中:31.3	
2	こくとうパン (皿) スプーン	トマトなべ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)、 ベーコン、なまクリーム	こくとうパン	ミートボール(たまねぎ)たまねぎ、にん じん、しめじ、なす、キャベツ、トマト	しょうゆ、塩、洋風スープス トック、チキンスープ、こしよ う	572	20.5	梶山小3年停止
木		フルーツポンチ(小)		ゼリー(かとうぶどうとうえきとう、さと う)	パイナップル、みかん、もも、ゼリー(りんご)		720	25.0	
3	麦ごはん (皿) スプーン	チキンカレー(大)	とり肉	こめ、むぎ		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、日向夏ドレッシング	582	21.8	
金		いろどりサラダ(小)	いとかまぼこ	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご		756	27.1	
6	ごはん(小) はし	じゅうごやゼリー(長田小のみ)	かんてん	さとう、みずあめ、ゆし	みかんかじゅう、レモンかじゅう		823	35.9	長田小停止
月		しらたまだんごじる(大)	とうふ、あぶらあげ	しらたまもち	えのきたけ、にんじん、だいこん、ほうれ んそう、しいたけ	にぼし、しょうゆ、酒、塩	687	30.4	
火		とりにくのやくみソースあえ(皿)	とり肉	でんぶん、だいたい油、さとう、ごま油	あおまめ、コーン、ねぎ、しょうが		721	30.8	三股中停止
水		じゅうごやゼリー	かんてん	さとう、みずあめ、ゆし	みかんかじゅう、レモンかじゅう		590	28.9	三股中停止
4	ごはん(小) はし	マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶた肉、あかみそ	さとう、でんぶん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、 たけのこ、ねぎ	にんにく、塩、酒、オイ スターソース、トウモロコシ、テ ンメンジャン、しょうゆ、酢	596	26.1	勝岡小1～4年、長田小 停止
火		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		721	30.8	
5	ごはん(小) はし	さんべいじる(大)	たら、あつあげ、みそ	こめ	しょうが、だいこん、はくさい、白ねぎ	酒、にぼし、にんにく、しょう ゆ、みりん	590	28.9	三股中停止
水		ぶたにくとやさいのあまからいため (皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	しょうが、カラーピーマン、たまねぎ、に んじん、せんぎだいこん、ごぼう		713	34.6	
4	(減量)コッペ パン(皿) スプーン	ミートスパゲティ(大)	ぶた肉	コッペパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ト マト	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、イタリアンド ドレッシング	580	27.5	
木		えだまめサラダ(小)	ツナ	スパゲティ、サラダ油	キャベツ、きゅうり、あおまめ		731	33.6	
5	あかかぶあお なごはん(小) はし	あきやさいのもの(大)	とり肉、さつまあげ	こめ、にゅうとう、ぶどうとう、ばくがと う、オリゴとう	あかかぶ、だいこんば、あおじそ	塩、梅酢、しょうゆ、酒	576	24.5	三股西小停止
金		ちぐさあえ(皿)	あぶらあげ	サラダ油、くり、さいとも、さとう	こんにやく、にんじん、しめじ、しいたけ、 いんげん		699	28.9	
14	ごはん(皿) はし 小学1,2年生ス プーン	ちゅうかコーンスープ(大)	ベーコン、白いんげんまめ	こめ	コーン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	チキンスープ、中華スープ ストック、塩、しょうゆ、こしよ う、にんにく、酒、トウモロコ シ	578	23.5	三股中停止
火		ピピンパ(小)	ぶた肉、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		721	29.0	お盆回収(三股小)
15	ごはん(小) はし	じゃがぶたキムチ(大)	ぶた肉、あつあげ	こめ	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、はく さいキムチ、あおまめ	しょうゆ、みりん、酒、酢	578	23.3	三股中停止
水		ごまずあえ(皿)	いとかまぼこ	ごま、さとう	きゅうり、キャベツ		700	27.7	お盆回収(勝岡小、梶 山小、宮村小、長田小、 三股西小)
16	コッペパン (皿) スプーン	ぶた肉のブラウンシチュー(大)	ぶた肉	コッペパン	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	シチューフレークビーフ、トマトケ チャップ、ウスターソース、デミ グラスソース、ホワイトベース、赤 ワイン、チキンスープ、こしよ う、しょうゆ、レモン汁	597	26.8	お盆回収(三股中)
木		ごぼうサラダ(小)	ツナ	じゃがいも、サラダ油	ごぼう、きゅうり、コーン		738	32.5	
17	ごはん(小) はし	かぼちゃのみそじる(大)	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん	586	25.5	
金		いわししょうがに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	しょうが		709	30.1	
20	ごはん(小) はし	もやしとちくわのおかかあえ(皿)	ちくわ、かつおぶし	さとう	もやし		575	24.4	三股小、三股西小停止
月		じゃがいものそぼろに(大)	とり肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぶ ん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけの こ、こんにやく、グリーンピース	しょうゆ、塩、みりん	700	28.5	
21	【中学校】あげ パン 【小学校】チー ズパン(皿) スプーン	ポトフ(大)	とり肉、ウインナー	【中学校】きなこ 【小学校】チーズパン	【中学校】コッペパン、だいたい油、さと う	塩、白ワイン、しょうゆ、チキ ンスープ、洋風スープストック、こしよ う、酢、かつおだし、みりん	590	27.7	三股小、三股西小停止
22	ごはん(小) はし	スパニッシュオムレツ(小)	たまご、とり肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ		803	35.7	
水		ぶたじる(大)	ぶた肉、とうふ、みそ	でんぶん、こめ油、さとう、なたね油	かぼちゃ	にぼし、しょうゆ、みりん	615	26.5	勝岡小5年停止
木		にんじんしりしり(皿)	ツナ、くきわかめ、ちりめん	ごま油、さとう、ごま	だいこん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、 白ねぎ、しょうが		727	31.0	
23	ごはん(小) はし	いっしょくヨーグルト	だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、 ゼラチン、かんてん	ぶどうとうかとうえきとう、さとう	こんにやく、にんじん	しょうゆ、塩、にぼし、酒、レ モン汁、にんにく	580	27.8	勝岡小5年、梶山小6 年、宮村小6年、長田 小6年、三股中停止
24	ごはん(小) はし	もずくスープ(大)	とうふ、もずく	こめ	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ほうれ んそう		706	33.6	
25		とり肉のバーベキューソース(皿)	とり肉	さとう、サラダ油	しょうが、りんご		640	24.4	梶山小、宮村小、長田 小停止
26		ブロッコリーのマヨネーズあえ【卵不 使用】(皿)		ノンエッグマヨネーズ、ごま	ブロッコリー		760	28.5	
27	ごはん(小) はし	肉だんごのあますに(大)	肉だんご(ぶた肉、とり肉)	こめ	肉だんご(たまねぎ)、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ヤングコーン、ピーマン、しい たけ、しょうが	酒、トマトケチャップ、酢、しょう ゆ、中華スープストック、 酢、塩	590	27.7	
28		からいそうサラダ(皿)	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		760	28.5	
29	(減量)うめな めし(小) はし	かつおけずりぶし	かつおけずりぶし	こめ、さとう、ごま、ぶどうとう、でんぶ ん	ひろしまな、きょうな、だいこんば、うめ、 あかしそ	塩、にんにく、パインジュ、 しょうゆ、こしょう、酢、レモ ン汁	693	25.7	お盆回収(三股小、三 股中) ★リクエスト:宮村小6年
30		やきばたラーメン(大)	ぶた肉、やきばた	チャンポンめん、ごま油	きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、 しょうが		810	30.1	
31		ツナサラダ(皿)	ツナ	さとう	キャベツ、きゅうり				
32		とうにゅうプリンタルト	とうにゅう、だいたい	さとう、こめこ、さとう・ぶどうとうか とうえきとう、ショートニング、コーンフ ラワー、しよくぶつ油、でんぶ					
33	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、 みつば	酒、しょうゆ、にぼし、塩	587	29.5	お盆回収(勝岡小、梶 山小、宮村小、長田小)
34		あじそぼろどん(小)	あじ、たまごそぼろ	さといも	あおまめ、コーン、しょうが		709	35.1	
35	ごはん(小) はし	すきやき(大)	ぎゅう肉、あつあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、しい たけ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ	酒、しょうゆ、酢、レモン汁	591	24.1	お盆回収(三股西小)
36		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、とりささみ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		711	28.7	
37	こめこパン (皿) スプーン	カレーポタージュ(大)	とり肉、白いんげんまめ、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	カレー粉、クリームチーズ、 チキンスープ、塩、こしょう、 酢、レモン汁	611	29.8	三股小5年、勝岡小6年 停止
38		ハムのマリネ(小)	ロースハム	じゃがいも、サラダ油	きゅうり、たまねぎ、コーン		757	36.7	
39	ごはん(小) はし	けんちんじる(大)	とうふ、あぶらあげ	さといも、でんぶ	こんにやく、しいたけ、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、レモン 果汁	590	22.0	三股小5年、勝岡小6年
40		みまたんメンチカツ(皿)	ぶた肉、だいたい	ばんこ、こむぎこ、でんぶ、おおむ ぎこ、だいたい油	たまねぎ		714	26.0	
41		はくさいのしおこんぶあえ(皿)	塩こんぶ	はくさい					

※牛乳は毎日つきます。

※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。

※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。

☆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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。