

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
火	ごはん(小)はし	さつまじる(大)	とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ さといも	だいこん、こんにやく、ごぼう、にんじん、しろねぎ、しょうが	にぼし、笑顔でランチドレッシング香りごま、しょうゆ、塩	小:623	小:26.6	
		ひらつくね(皿)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、でんぷん、とんし、げんまい、さとう	たまねぎ				
		きゅうりとツナのごまあえ(皿)	ツナ		きゅうり		中:760	中:31.9	
水	こくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		赤ワイン、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、酢、レモン汁、しょうゆ	620	29.0	
		ぶたにくとマカロニのトマトに(大)	ぶた肉、ベーコン、しろいんげんまめ、チーズ	サラダ油、エルボマカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、トマトピューレ		779	35.5	
		グリーンサラダ(小)	とりささみ	さとう	ブロッコリー、キャベツ				
木	ごはん(皿)はし 小学1.2年生コース スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、みりん	594	26.6	お盆回収(三股小、三股中)
		かぼちゃだんごじる(大)	とうふ、あぶらあげ	いもち(ばれいしょ、こむぎこ、こめぬかゆし、でんぷん)	いもち(かぼちゃ)、しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		721	31.6	
		たかなそばろどん(小)	たまごそばろ、ぶたひき肉	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ				
金	ごはん(小)はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、酢	608	25.0	三股西小停止
		やまとに(大)	ぎゅう肉	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		738	30.2	
		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				
月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、塩、こしょう、酢	736	29.4	勝岡小学校 リクエスト献立
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ				
		コロコロチキンなんばん(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油、さとう	ピクルス、たまねぎ、レモンかじゅう、こんにやくこ、パセリ				
		タルタルソース	だいずこ	なたね油、コーン油、パーム油、みずあめ、さとう	ブロッコリー				
		ゆでブロッコリー(皿)			うんしゅうみかんかじゅう、レモンかじゅう		869	35.4	
火	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酢、みりん	584	31.3	栄養摂取状況調査
		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		703	37.3	
		さばホイルやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					
水	むぎごはん(中学校増量)(皿)スプーン			むぎごはん		トマトケチャップ、ウスターソース、Fハイルウ、デミグラスソース、ホワイトペース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう、おだし、いり目夏ドレッシング	617	24.1	三股小停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		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		785	29.5	
		いろどりサラダ(小)	とりささみ		カリフラワー、きゅうり、カラーピーマン				
木	こめこパン(減量)(皿)スプーン			こめこパン		チキンスープ、コンソメ、ベシメルソース、塩、こしょう、酢、レモン汁、しょうゆ	592	26.4	お盆回収(三股西小)
		とりにくのクリームスパゲティ(大)	ベーコン、とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ		754	33.4	
		ツナサラダ(小)	ツナ	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり、コーン				
金	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、ノンオイルドレッシングクリームフレンチ、味付塩こしょう、みりん	683	28.3	三股中停止
		マカロニスープ(大)	カクテルウインナー	じゃがいも、マカロニ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、パセリ		844	34.6	
		ジンジャーポークソテー(皿)	ぶた肉	さとう、でんぷん、サラダ油	しょうが				
		ブロッコリーとアスパラのサラダ(皿)			ブロッコリー、アスパラガス				
月	ごはん(小)はし			こめ		酒、にぼし、しょうゆ、みりん、七味唐がらし	584	27.8	
		いしかりじる(大)	さけ、とうふ、みそ	じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、しめじ、しろねぎ		710	33.4	
		れんこんきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま油、ごま、さとう	れんこん、にんじん、あおまめ、こんにやく				
火	あおなごはん(減量)(小)はし			こめ、ぶどうとう	だいこんぼ	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、チキンスープ、塩、こしょう	580	23.0	
		カレーうどん(大)	ぶた肉、ちくわ	うどん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しろねぎ		713	27.7	
水	ごはん(皿)はし 小学1.2年生コース スプーン			こめ		しょうゆ、みりん、塩	590	30.2	
		おやこどん(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				
		おびのあじてん(小)	まあじ、すけそうだら、とうふ	ばれいしょでんぷん、こくとう、なたね油			734	37.7	
		はくさいのおかかあえ(小)	かつおぶし	さとう	はくさい				
木	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、酒、みりん、トウバンジャン、オイスターソース	652	25.2	お盆回収(三股小、三股中)
		わかめスープ(大)	いとかまぼこ、わかめ、あつあげ		たまねぎ、えのきたけ、もやし、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、カラーピーマン、にんにくのめ		770	29.8	
		クリームだいふく	とうにゅう	ゆし(パーム、ヤシ、なたね)、さとう、でんぷん(とうもろこし、じゃがいも)、もちこ、じょうしんこ、みずあめ					
金	あげパン(皿)スプーン		きなこ	コッペパン、あげ油、さとう		塩、チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、こしょう	624	22.9	長田小、三股中停止
		にくだんごスープ(大)	ミートボール	はるさめ、じゃがいも	だいこん、キャベツ、しいたけ、ねぎ		797	28.0	
		フルーツポンチ(小)		みかんゼリー(かとう、さとう、グラニューとう)	みかんゼリー(みかん)、パイン、みかん、もも				
火	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、みりん、塩	589	24.9	
		とうにゅうみそしる(大)	あぶらあげ、とうふ、とうにゅう、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ		711	29.7	
		いわしうめに(皿)	いわし	さとう、ばれいしょでんぷん	しそ、ばいにく				
		いそかあえ(皿)	やきもみのり	さとう、ごま油	ほうれんそう、もやし				
水	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、にぼし、おいしい和風ドレッシング、塩	615	25.5	三股小停止 お盆回収(三股西小)
		よせなべ(大)	とり肉、かまぼこ、とうふ	もち(もちこめこ、でんぷん)	もち(こんにやくこ)、はくさい、えのきたけ、しろねぎ、ごぼう、しいたけ		748	30.1	
		ひじきとれんこんのわふうあえ(皿)	ひじき、ツナ		きゅうり、れんこん				
		のりふりかけ	かつおぶし、のり	さとう、ぶどうとう、とうもろこしでんぷん	まつちや、しいたけ				
木	しょくパン(皿)スプーン			しょくパン		ベシメルソース、塩、こしょう、チキンスープ、コンソメ、しょうゆ	623	27.6	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		しろいんげんまめのクリームスープ(大)	とり肉、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	バター	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、パセリ				
		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、アスパラガス、コーン		777	34.0	
		メープルジャム	かんでん	さとう、メープルシュガー					
金	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、おろししょうが、おろしにんにく、塩	612	23.4	ぎょうぎ 【小学校2個 中学校3個】
		あつあげのちゅうかに(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ヤングコーン、しいたけ				
		あげぎょうぎ(皿)	ぶたにく、だいずこ	とんし、さとう、だいず油、ごま油、こむぎこ、なたね油、でんぷん、あげ油	キャベツ、たまねぎ、にら		763	28.3	
		もやしのゆかりあえ(皿)		さとう	もやし、あかしそ				

※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。