

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月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	すりみだんごじる(大)	やさいミックスボール(えそ)、あつあげ	やさいミックスボール(でんぶん、さとう、なたね油)	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、やさいミックスボール(にんじん、ほうれんそう、とうもろこし)	にぼし、しょうゆ、酒、みりん	小:577	小:28.5	
		とりそぼろどん(小)	とりひき肉	サラダ油、さとう	にんじん、コーン、あおまめ		中:701	中:34.0	
2月	ごはん(小)はし	マーボーはるさめ(大)	ぶたひき肉、あかみそ	はるさめ、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、ねぎ	にんにく、中華用スープストック、オイスターソース、テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、酢	586	21.6	お盆回収(三股小、三股中)
火		かいそうナムル(皿)	わかめ、かえでのり、かんでん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		710	25.5	
3月	ごはん(小)はし	きのこじる(大)	とり肉、あぶらあげ、とうふ		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	にぼし、しょうゆ、塩、酒、レモン汁	621	29.0	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
水		あげざかなのレモンあえ(皿)	たら	でんぶん、さつまいも、あげ油、さとう	あおまめ		759	34.9	
4月	こくとうパン(皿)スプーン	マカロニスープ(大)	ウインナー、しろいんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、パセリ	チキンスープ、スーパーストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、おいしい日向夏ドレッシング、ケチャップ	597	23.4	
木		トマトオムレツ(小)	けいらん、とりにく	油(だいた、パーム、なたね)、でんぶん	たまねぎ、トマト				
		キャベツのひゅうがなつあえ(小)			キャベツ		770	29.4	
5月	わかめごはん(小)はし	ちくぜんに(大)	わかめ	こめ、みずあめ		しょうゆ、みりん、塩	580	24.3	お盆回収(三股西小)
金		ちぐさあえ(皿)	とり肉、さつまあげ	さといも、さとう、サラダ油	にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、たけのこ、れんこん				
			あぶらあげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう		702	28.9	
8月	ごはん(小)はし	ワンタンスープ(大)	とり肉	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	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、酒、にんにく、トウバンジャン、テンメンジャン	592	26.9	
火		ホイコーロー(皿)	あつあげ、ぶた肉、あかみそ	ごま油、さとう、でんぶん	キャベツ、たけのこ、カラーピーマン、しょうが		725	32.5	
9月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	ぶたどん(大)	ぶた肉、きんしたまご	サラダ油、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、いとこんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、おいしい和風ドレッシング	590	25.5	
水		わふうあえ(小)	ちくわ		ブロッコリー、きゅうり		714	30.1	
10月	ごはん(小)はし	コーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	チキンスープ、スーパーストック(洋風)、塩、こしょう、しょうゆ、酒、酢、レモン汁	739	27.7	
火		コロコロチキンなんぼん(皿)	とり肉	でんぶん、あげ油、さとう					
水		ゆでキャベツ(皿)			キャベツ				
		いっしょくタルタルソース	だいた	油(コーン、パーム、なたね)、みずあめ、さとう	ピクルス、たまねぎ、パセリ	梶山小学校 リクエスト献立			
		チョコクレープ	とうにゅう、こめこ、だいた	油、さとう、みずあめ、でんぶん	ココア		875	33.1	
11月	こめこパン(減量)(皿)スプーン	ナポリタンスパゲティ(大)	ウインナー	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、酢	578	23.2	
木		フレンチサラダ(小)		さとう、サラダ油	カリフラワー、コーン、きゅうり		739	29.3	
12月	ゆかりごはん(小)はし	ごもくまめ(大)	とり肉、だいた、てんぷら、こんぶ	サラダ油、じゃがいも、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、あおまめ	酒、しょうゆ、みりん、梅酢、塩	592	27.2	
金		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		716	32.3	
16月	ごはん(小)はし	ちゅうかうまに(大)	ぶた肉、あつあげ	じゃがいも、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	酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	590	23.7	お盆回収(三股小、三股中)
火		マロニーのすのもの(皿)	オーシャンキング	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり		716	28.0	
17月	ごはん(小)はし	かきたまじる(大)	とり肉、とうふ、たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、酢	582	27.2	
水		ホキフライ(皿)	ホキ、だいたたんぱく、あおさ	あげ油、パンこ、こむぎこ、でんぶん					
		ほうれんそうともやしのごまあえ(皿)		さとう、ごま	ほうれんそう、もやし		705	32.8	
18月	マヨネーズパン(減量)(皿)スプーン	ジャージャーめん(大)	ぶたひき肉、だいた、あかみそ	スパゲティ、サラダ油、さとう、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、にら	にんにく、チキンスープ、しょうゆ、トウバンジャン、酢、テンメンジャン、酢、レモン汁、こしょう	607	29.0	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
木		だいこんサラダ(小)	とりささみ	さとう、サラダ油	だいこん、ブロッコリー		779	36.2	
19月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	さつまいものみそしる(大)	とうふ、あぶらあげ、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ	627	24.5	お盆回収(三股西小)
金		キムタクごはんのぐ(皿)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、やまかわきざみづけ、もやし、にら				
		りんごゼリー		みずあめ、さとう、でんぶん	りんご		754	29.1	
22月	ごはん(小)はし	ぶたにくのやながわに(大)	ぶた肉、たまご	サラダ油、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いとこんにゃく、たけのこ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、塩、酢	588	27.1	
火		チーズサラダ(皿)	わかめ、チーズ、ちりめん	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり		712	32.3	
24月	むぎごはん(皿)(中学校増量)スプーン	ポークカレー(大)	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん	にんにく、チキンスープ、カレーパウ、トマトケチャップ、ウスターソース、すりおろしりんご	624	20.1	
水		フルーツポンチ(小)		シャインマスカットゼリー(さとう、ぶどうとう)	パイン、みかん、もも、シャインマスカットゼリー(ぶどうかじゅう)		803	24.3	
25月	ミルクパン(皿)スプーン	ミートボールスープ(大)	つくね(とり肉)	ミルクパン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、パセリ、つくね(たまねぎ、にら)	チキンスープ、スーパーストック(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ミーフレンチ、オイスターソース、ウスターソース	594	24.4	
木		かぼちゃひきにくフライ(小)	ぶた肉	あげ油、さとう、とんし、パンこ、こむぎこ、しょうぶつゆし、でんぶん	かぼちゃ、たまねぎ				
		ブロッコリーとコーンのサラダ(小)			ブロッコリー、コーン		779	30.7	
26月	ごはん(小)はし	いものこじる(大)	とり肉、あつあげ	さといも	しいたけ、ごぼう、たまねぎ、こまつな	にぼし、しょうゆ、酒、酢、みりん、塩	583	24.4	
金		いわしみぞれに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	だいこん				
		きゅうりとえのきのすのもの(皿)	わかめ	さとう	きゅうり、えのきたけ		714	29.1	
29月	ごはん(小)はし	わかめスープ(大)	オーシャンキング、わかめ、とうふ	はるさめ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	チキンスープ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、酒、にんにく、コチジャン、トマトケチャップ	626	29.0	お盆回収(三股小、三股中)
火		ヤンニョムチキン(皿)	とり肉	でんぶん、あげ油、さとう、ごま	あおまめ、コーン、しょうが		764	35.0	
30月	あおなごはん(減量)(小)はし	にくうどん(大)	ぶた肉、あぶらあげ	こめ、ぶどうとう	だいこんば	しょうゆ、みりん、酒、にぼし、塩、笑顔でランチドレッシング香りごま	580	24.7	お盆回収(勝岡小、宮村小、長田小)
		ツナとやさいのあえもの(皿)	ツナ		キャベツ、きゅうり		711	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。