令和07年度　　1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
8	こくとうパン(減量)(皿)スプーン			こくとうパン		トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、にんにく、塩、こしょう、赤ワイン、酢、しょうゆ	小:597	小:26.9	
		ミートソーススパゲティ(大)	ぶたひき肉、だいず	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ				
木		かいそうさらだ(小)	わかめ、あかかえでのり、いとかんてん、とりささみ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり		中:759	中:33.2	
9	ごはん(小)はし			こめ		酒、かつおぶし、しょうゆ、みりん、塩、酢	619	25.5	
		ぞうに(大)	とり肉、かまぼこ	もち	はくさい、ごぼう、しいたけ、しろねぎ				
		さばしょうがに(皿)	さば	さとう、でんぷん	しょうが				
金		こうはくなます(皿)	こんぶ	ごま、さとう	だいこん、にんじん、ゆず		754	30.7	
13	むぎごはん(皿)(中学校増量)スプーン			むぎごはん		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、すりおろしりんご	632	21.0	
		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				
火		フルーツポンチ(小)		さとう、ぶどうとう	パイン、みかん、もも、いちごかじゅう、ナタデココ、ぶどうかじゅう		813	25.5	
14	わかめごはん(小)はし		わかめ	こめ、みずあめ		にぼし、しょうゆ、おいしい日向夏ドレッシング、塩	642	22.6	
		ほうとう(大)	あぶらあげ、とり肉、みそ	ほうとう(こむぎこ、でんぷん)	かぼちゃ、はくさい、だいこん、しいたけ、しろねぎ				
		がね(皿)		さつまいも、こむぎこ、ゆし、でんぷん、あげ油	ごぼう、にんじん、かぼちゃ		地産地消ウィーク		
水		ツナとブロッコリーのあえもの(皿)	ツナ		ブロッコリー		754	26.5	
15	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		ポタージュエースコーン、チキンスープ、塩、笑顔でランチドレッシングイタリアン、ケチャップ、ウスターソース	631	28.0	ミートボール【1人2個】
		ふゆやさいのポタージュスープ(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、じゃがいも	にんじん、はくさい、カリフラワー、パセリ				
		ミートボール(小)	とり肉	とんし、さとう、なたね油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、えだまめ、みずくわい、ねぎ、しょうが、キャベツ、りんご				
木		ゆできゅうり(小)			きゅうり		773	34.1	
16	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、塩	646	25.6	
		マーボーどうふ(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、にら				
金		バンサンスー(皿)	ロースハム	はるさめ、ごま油、さとう、ごま	きゅうり		790	30.5	
19	あおなごはん(減量)(皿)はし			こめ、ぶどうとう	だいこんば	チキンスープ、豚骨スープ、中華用スープストック、しょうゆ、こしょう、塩、笑顔でランチドレッシング香りごま	571	25.7	お盆回収(三股小、三股中)
		ちゃんぽん(大)	ぶた肉、かまぼこ	ちゃんぽんめん、サラダ油	たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、ねぎ				
月		とりささみとやさいのサラダ(小)	とりささみ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん		704	31.1	
20	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩	641	26.2	
		なめこじる(大)	あぶらあげ、とうふ、みそ	じゃがいも	なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ				
		ブリフライ(皿)	ぶり	パンこ、こむぎこ、あげ油					
火		ほうれんそうとツナのあえもの(皿)	ツナ	さとう	ほうれんそう、もやし		741	29.7	
21	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、みりん、塩、しょうが、にんにく、トマトペースト	641	25.5	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		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				
		おろしハンバーグ(皿)	とり肉、ぶた肉、だいずたんぱく	さとう、とんし、ぶどうとう、でんぷん	だいこん、たまねぎ				
水		ねったぼ	だいず	さつまいも、さとう、もちこ、でんぷん			777	31.1	
22	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、こしょう、しょうゆ、スープストック(洋風)、ココアパウダー	633	25.9	お盆回収(三股西小)
		ミネストローネ(大)	とり肉、しろいんげんまめ、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、トマトピューレ、トマト				
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ				
木		マーシャルビーンズ	だいずこ、だっしふんにゅう	ゆし(だいず、パーム、コーン)、さとう、ぶどうとう			776	31.7	
23	ゆかりごはん(小)はし			こめ、さとう	あかしそ	しょうゆ、みりん、酢、塩、梅酢	590	24.0	
		かぼちゃのそぼろに(大)	とりひき肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、あおまめ、しょうが				
金		ひじきとチーズのあえもの(皿)	ひじき、チーズ	さとう、サラダ油	カリフラワー、きゅうり		719	29.0	
26	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、にぼし、塩、みりん	584	26.4	
		さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも、でんぷん	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、みつば				
		いわしうめみそに(皿)	いわし、みそ	さとう、こめこ	しそ、ばいにく				
月		はくさいとちくわのおかかあえ(皿)	スライスちくわ、かつおぶし	さとう	はくさい		708	31.8	
27	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	575	24.8	
		マロニースープ(大)	かまぼこ、あつあげ	マロニー	えのきたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ				
火		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		700	30.1	
28	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん、にぼし、塩、しいたけエキス、貝カルシウム	583	27.0	三股中3年停止
		おでん(大)	とり肉、ちくわ、ミニミニがんも(だいずたんぱく)、うずらたまご、こんぶ	さといも、さとう、ミニミニがんも(なたね油、じょうしんこ、ごま、さとう)	にんじん、だいこん、こんにゃく				
		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				
水		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	まっちゃ		704	32.2	
29	コッペパン(皿)スプーン			コッペパン		赤ワイン、とろける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、チキンスープ、こしょう、塩、こしょう、酢	580	24.5	
		ビーフシチュー(大)	ぎゅう肉	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ				
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		725	30.1	
30	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、酒、酢、ココアパウダー	747	28.1	
		コーンスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ		コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ				
		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			三股西小学校 リクエスト献立		
		ゆでキャベツ(皿)			キャベツ				
		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	ピクルス、たまねぎ、レモンかじゅう、こんにゃくこ、パセリ				
金		チョコクレープ	とうにゅう、だいずこ	ゆし、ばくがとう、さとう、ぶどうとう、こめこ、みずあめ、でんぷん			884	33.2	

※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。　※詳細な使用食材等は食物アレルギー用献立表をご覧ください。
※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。