令和08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	しょくパン(皿)スプーン			しょくパン		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、かきエキス、にんにく、からし	小:583	小:24.9	お盆回収(三股西小)
		ミートボールスープ(大)	つくね(とり肉、だいずたんぱく)、しろいんげんまめ	じゃがいも、つくね(パンこ、コーンスターチ、とんし、ごま油、さとう)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、つくね(たまねぎ、にら)				
		キャベツときのこのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、しめじ、エリンギ、コーン				
木		くろまめきなこクリーム	にゅうせいひん、くろだいず	油し(だいず、コーン、パーム、ごま)、さとう、にゅうとう、ぶどうとう、みずあめ			中:714	中:30.1	
2	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、おいしい日向夏ドレッシング、ナツメグ	594	20.2	
		オニオンスープ(大)	ベーコン	だいず油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、アスパラガス、しめじ				
		みまたんメンチカツ(皿)	くろぶた、だいずこ	あげ油、パンこ、おおむぎこ、でんぷん、こむぎこ	たまねぎ、レモンかじゅう				
金		キャベツのひゅうがなつあえ(皿)			キャベツ		716	23.5	
5	あおなごはん(減量)(小)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	576	24.5	長田小停止
		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、にんじん、キャベツ、きくらげ、コーン、ねぎ				
月		カリフラワーのサラダ(皿)	ツナ		カリフラワー、きゅうり		709	29.5	
6	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、酢、しょうゆ	629	29.9	長田小停止
		ごもくみそしる(大)	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	さといも	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう				
火		たらのなんばんづけ(皿)	たら	でんぷん、あげ油、さとう、サラダ油	たまねぎ、カラーピーマン、にんじん		765	35.6	
7	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、酒、酢、にんにく、塩、梅酢	595	26.1	
		かぼちゃのにつけ(大)	あつあげ、とり肉	じゃがいも、サラダ油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、あおまめ				
水		ごまじゃこあえ(皿)	ロースハム、ちりめん	さとう、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり		723	31.8	
8	こくとうパン(皿)スプーン			こくとうパン		チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、おいしい和風ドレッシング	626	28.2	三股中停止
		マカロニスープ(大)	とり肉、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、チンゲンサイ				
		スコッチエッグ(小)	たまご、とり肉、ぶた肉	ぱんこ(こむぎ、こめ)、マッシュポテト、とんし、だいず油、しょくぶつ油、さとう	たまねぎ				
木		れんこんサラダ(小)	ツナ		れんこん、あおまめ		769	32.9	
9	むぎごはん(皿)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、酢、レモン汁、しょうゆ	627	23.9	
		ビーフカレー(大)	ぎゅう肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご				
		グリーンサラダ(小)	とりささみ	さとう	ブロッコリー、きゅうり				
金		ブルーベリーのゼリー		かとうぶどうとう、でんぷん	ブルーベリーかじゅう		797	29.0	
13	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、コチジャン、酒、しょうが	595	27.8	三股中停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ワンタンスープ(大)	ぶた肉、あつあげ	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ				
火		タッカルビ(皿)	とり肉、あかみそ	トッポギ(こめこ)、サラダ油、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ		723	33.6	
14	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん、貝カルシウム、塩	603	26.7	三股中停止 お盆回収(三股西小)
		ごもくまめ(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、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				
		ほうれんそうともやしのゴマあえ(皿)	あぶらあげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう				
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		730	31.9	
15	コッペパン(減量)(皿)スプーン			コッペパン		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、しょうゆ	561	23.5	停止(梶山小6年、宮村小6年、長田小6年) お盆回収(三股小、三股中)
		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、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム				
木		かいそうサラダ(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	きゅうり、もやし		713	29.3	
16	ごはん(皿)はし小学1.2年生→スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ	581	27.2	停止(三股小、梶山小、宮村小6年、長田小)
		ごじる(大)	だいず、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ				
金		キムタクごはんのぐ(小)	ぶた肉	さとう、ごま油	はくさいキムチ、やまかわきざみづけ、もやし、にら		705	32.2	
19	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、酢、にんにく、しょうがペースト、コーンパウダー	599	26.6	停止(三股小、梶山小3年、三股西小) しゅうまい 【小学校2個、中学校3個】
		はっぽうさい(大)	ぶた肉、かまぼこ、あつあげ	でんぷん、ごま油	にんじん、キャベツ、たけのこ、きくらげ、たまねぎ				
		ポークしゅうまい(皿)	ぶた肉	でんぷん、パンこ、さとう、こむぎこ、みずあめ	たまねぎ				
月		たたききゅうり(皿)		ごま油	きゅうり		745	32.7	
20	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ、レモン汁、にんにく	580	27.5	停止(三股小、三股西小)
		もずくスープ(大)	いとかまぼこ、もずく、あつあげ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ				
		とりにくのバーベキューソースやき(皿)	とり肉	さとう、サラダ油	しょうが、りんご				
火		キャベツとコーンのサラダ(皿)			キャベツ、コーン		711	33.2	
21	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、みりん	598	25.3	
		かぼちゃだんごじる(大)	とうふ、あぶらあげ	いももち(ばれいしょ、こむぎこ、こめぬか油し、でんぷん)	しいたけ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、いももち(かぼちゃ)				
		さばたつたあげ(皿)	さば	あげ油、ばれいしょでんぷん、こめこ	しょうが				
水		はくさいときゅうりのしおこんぶあ(皿)	しおこんぶ		はくさい、きゅうり		728	30.0	
22	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		クリームポタージュ、ホワイトベース、チキンスープ、塩、こしょう、酢、レモン汁	635	29.0	勝岡小5年停止
		あきやさいのシチュー(大)	とり肉、ぎゅうにゅう、なまクリーム	くり、さつまいも、サラダ油	はくさい、しめじ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ				
木		ハムのマリネ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	きゅうり、たまねぎ、コーン		795	36.0	
23	ごはん(皿)はし小学1.2年生→スプーン			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、にんにく、酒、トウバンジャン	592	23.5	停止(勝岡小5年、宮村小1～4年)
		コーンスープ(大)	ベーコン	じゃがいも	コーン、にんじん、たまねぎ、アスパラガス				
金		ビビンバ(小)	ぎゅう肉、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、たけのこ		720	28.0	
26	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、酢、レモン汁	602	24.2	お盆回収(三股小、三股中)
		とんこつに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	サラダ油、さといも、くろざとう	にんじん、こんにゃく、だいこん、いんげん、しょうが				
月		マロニーとわかめのごまずあえ(皿)	とりささみ、わかめ	マロニー、さとう、ごま油、ごま	きゅうり		731	28.8	
27	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、みりん	585	29.0	
		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、ほうれんそう				
		さんまゆずみそに(皿)	さんま、みそ	さとう、こめこ	ゆずペースト				
火		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		713	34.8	
28	あおなごはん(減量)(小)はし			こめ、ぶどうとう	だいこんば	しょうゆ、みりん、酒、にぼし、塩、こしょう	585	24.4	停止(三股小、勝岡小) お盆回収(三股西小)
		にくうどん(大)	ぎゅう肉、あぶらあげ	うどん、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ				
水		ごぼうとツナのマヨネーズあえ(卵不使用)(皿)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、ごぼう		718	29.0	
29	マヨネーズパン(卵不使用)(皿)			マヨネーズパン(卵不使用)		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	666	25.6	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		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				
木		フルーツポンチ(小)	カクテルゼリー(とうにゅう、かんてん)	カクテルゼリー(さとう、ぶどうとう、かとう)	パイン、みかん、もも、カクテルゼリー(ぶどう、もも、りんご)		840	31.1	
30	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、酒、中華用スープストック、笑顔でランチドレッシングイタリアン、塩、こしょう、にんにく	711	29.4	
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ				
		とりのコロコロあげ(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油					
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー				
金		りんごタルト	とうにゅう、だいずこ	こめこ、さとう、ぶどうとう、かとう、ショートニング、コーンフラワー、しょくぶつ油、でんぷん、みずあめ	りんご、こんにゃくかこうひん		851	35.5	

地産地消ウィーク

宮村小学校
リクエスト献立

※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。