

令和07年度

2月 こんだて

(小学校用)

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
2月	麦ごはん(皿) スプーン	キーマカレー(大) フルーツポンチ(小)	ぶた肉	こめ、むぎ じゃがいも、サラダ油 ゼリー(さとう)	にんじん、たまねぎ、りんご パイン、みかん、もも、セリー(さくらんぼ)	カレールーウ、トマトチャップ、 ウスターソース、チキンスープ	小:619 中:796	小:19.5 中:23.7	お盆回収(三股小 三股中)
3月	ごはん(小) はし	とうにゅうみそしる(大) いわしかぼすレモンに(皿) はくさいのしおこんぶあえ(皿) せつぶんまめ	とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、 みそ いわし 塩こんぶ だいず	こめ さつまいも さとう、でんぶん さとう、かんばいこ、こむぎこ、こ くとう、しよくぶつゆし	だいこん、にんじん、えのきたけ、白ね ぎ かぼす、レモン はくさい	にぼし、しょうゆ、みりん、 塩	616 734	26.6 31.2	
4月	ごはん(小) はし	ちくげんに(大) ブロッコリーのマヨネーズあえ(皿)	とり肉、さつまあげ ツナ	こめ じゃがいも、さとう、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃ く、たけのこ ブロッコリー、きゅうり、コーン	しょうゆ、みりん、塩	571 701	25.0 29.3	三股中3年停止 お盆回収(勝岡小 梶 山小 宮村小 長田 小)
5月	ごはん(小) はし	かきたまじる(大) ひじきのごもくに(皿)	とり肉、とうふ、たまご ひじき、ぶた肉、だいず、さつ まあげ	こめ じゃがいも、でんぶん さとう、ごま油	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ にんじん、あおまめ	にぼし、しょうゆ、塩、しょう ゆ、みりん	588 708	29.6 35.3	お盆回収(三股西小)
6月	あげパン(皿) スプーン	ポトフ(大) てりやきチキン(小)	きなこ ウインナー とり肉	コッペパン、だいず油、さとう じゃがいも かとうぶどうとうえきとう、ぶどう とう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい	塩、白ワイン、しょうゆ、チ キンスープ、洋風スープ ストック、こしょう	663 801	31.1 36.2	三股中停止
9月	ごはん(小) はし	にしめ(大) ちぐさあえ(皿) おかかふりかけ	とり肉、こんぶ、あつあげ、ちく わ あぶらあげ かつおぶし、のり	こめ さといも、さとう、サラダ油 ごま、さとう、ごま油 ぶどうとう、さとう、とうもろこしで んぶん	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃ く もやし、ほうれんそう まっちゃ、しいたけ	酒、にぼし、しょうゆ、みり ん、塩	586 708	25.2 29.5	
10月	ごはん(小) はし	もずくスープ(大) さかなとさつまいものオーロラ ソース(皿)	もずく、かまぼこ たら、赤みそ	こめ でんぶん、さつまいも、だいず 油、さとう	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれ んそう あおまめ	しょうゆ、塩、にぼし、酒、ト マトチャップ	595 716	27.6 32.8	
12月	(減量)チーズ パン(皿) スプーン	やきそば(大) せんぎりだいこんのサラダ(皿)	ぶた肉、かまぼこ いとかまぼこ	チーズパン スパゲティ、サラダ油 ごま油、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし せんぎりだいこん、きゅうり、コーン	塩、こしょう、ウスターソース、 中華用スーブストック、や きそばソース、しょうゆ、酢	583 741	25.7 31.4	
13月	ごはん(皿) はし 小学1.2年 生スプーン	のっぺいじる(大) そばろどん(小) いっしょくヨーグルト	あぶらあげ、とうふ とり肉、たまごそばろ だっしふんにゅう、ぜんふん にゅう、ゼラチン、かんてん	こめ さといも、でんぶん サラダ油、さとう ぶどうとうかとうえきとう、さとう	だいこん、こんにゃく、たまねぎ、ごぼ う、しいたけ、白ねぎ にんじん、あおまめ	にぼし、しょうゆ、酒、みり ん	633 754	31.4 36.8	
16月	ごはん(小) はし	とりにくのごまみそに(大) とさずあえ(皿)	とり肉、あつあげ、みそ いとかまぼこ、かつおぶし	こめ さといも、サラダ油、さとう、ごま さとう	こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじ ん、にら きゅうり、たまねぎ	にんにく、酒、しょうゆ、 酢、塩	571 700	23.8 28.0	お盆回収(三股小 三股中)
17月	ごはん(小) はし	ゆきみだんごじる(大) ぶたにくとやさいのしょうがい ため(皿)	とり肉、とうふ ぶた肉	こめ しらたまもち さとう、サラダ油	ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、しい たけ、だいこん、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、 しょうが	酒、にぼし、しょうゆ、塩、 みりん	584 705	27.5 32.1	お盆回収(勝岡小 梶 山小 宮村小 長田 小)
18月	(減量)あ おなごは ん(小) はし	やきぶたラーメン(大) はるまき(皿) きゅうりのあえもの(皿)	ぶた肉、やきぶた ぶた肉	こめ、ぶどうとう チャンポンめん、ごま油 だいず油、とんし、こむぎこ、は るさめ、でんぶん、さとう、こめ こ、こなあめ	だいこんば きくらげ、たまねぎ、にんじん、もやし、 しょうが にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょう が、しいたけ きゅうり	塩、にんにく、バインスタ ン、しょうゆ、こしょう、ノン 油脂そばドレッシング	684 849	23.4 27.7	地産地消ウィーク
19月	こめこパン(皿) スプーン	さけのクリームシチュー(大) ハムのマリネ(小)	さけ、ベーコン、白いんげんま め、ぎゅうにゅう、なまクリーム ロースハム	こめこパン じゃがいも、サラダ油 サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、はくさい ブロッコリー、きゅうり、コーン	クリームポタージュ、ホワイト ベース、塩、チキンスー プ、こしょう、酢、レモン汁	623 769	29.2 35.9	お盆回収(三股西小)
20月	ごはん(皿) はし 小学1.2年 生スプーン	ワンタンスープ(大) キムタクごはんのぐ(小) とうにゅうプリンタルト	とり肉 ぶた肉	こめ ワンタン、サラダ油 ごま油	たまねぎ、はくさい、にんじん、しい たけ、ねぎ はくさいキムチ、もやし、やまかわきざ みづけ、にら	チキンスープ、中華用 スーブストック、しょうゆ、 塩、こしょう	662 779	25.1 29.6	★リクエスト献立: 三股 中3年
24月	ごはん(小) はし	にくだんごのあまず(大) もやしのナムル(皿)	肉だんご(ぶた肉、とり肉)、あ つあげ わかめ、とりささみ	こめ ごま油、さとう、でんぶん、肉だ んご(でんぶん、さとう) さとう、ごま油	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、カラ ーピーマン、しょうが もやし、きゅうり	酒、トマトチャップ、酢、しょう ゆ、中華用スーブストック、にんにく	598 726	25.1 29.3	
25月	ごはん(皿) はし 小学1.2年 生スプーン	ちゅうかどん(大) カリフラワ－のサラダ(小) ガトーショコラ	ぶた肉、かまぼこ、うずらのたま ご ツナ とうにゅう	こめ ごま油、でんぶん さとう、こめこ、しよくぶつ油、コ コアパウダー、でんぶん	たまねぎ、にんじん、はくさい、きくら げ、たけのこ、ねぎ カリフラワ－、きゅうり	チキンスープ、しょうゆ、中 華用スーブストック、塩、こ しょう、おいしい和風ドレ ッシング	677 796	28.7 33.7	
26月	バーガー パン(皿) スプーン	ラビオリのトマトスープ(大) しろみぎかなのフライ(小) ゆでキャベツ(小) いっしょくソース	ラビオリ(とり肉、ぶた肉)、ペー コン、白いんげんまめ、なまク リーム たら	こめ ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とん し、さとう)、じゃがいも だいず油、パンこ、コーンフラ ワ－、でんぶん、こめこ、	ラビオリ(たまねぎ)たまねぎ、にんじ ん、トマト キャベツ りんご、たまねぎ、にんにく	にんにく、赤ワイン、チキ ンスープ、塩、しょうゆ、洋 風スーブストック、ソース、 酢、	603 745	28.0 33.8	
27月	ごはん(小) はし	だいこんのみそしる(大) ぶたにくとやさいのカレーい ため(皿)	あぶらあげ、とうふ、みそ ぶた肉	こめ じゃがいも サラダ油、さとう、ごま	だいこん、もやし、ほうれんそう たまねぎ、キャベツ、にんじん、カラ ーピーマン	にぼし、酒、塩、ガーリッ ク、カレー粉、ウスターソース、 しょうゆ	599 719	27.4 32.2	三股小停止

※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。