

| 曜日 | 主食 | こんだて | 血や肉をつぐるもの 【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 | | | こめ、むぎ | | カレールウ、トマトケチャップ、 ウスターーソース、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) |
| | | キーマカレー(大) | ぶた肉 | じゃがいも、サラダ油 | にんじん、たまねぎ、りんご | | | | |
| | | フルーツポンチ(小) | | ゼリー(さとう) | パイ、みかん、もも、セリー(さくらんぼ) | | | | |
| 3火 | ごはん (小) はし | | | こめ | | にほし、しょうゆ、みりん、 塩 | 616 | 26.6 | |
| | | とうにゅうみそしる(大) | とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、 みそ | さつまいも | だいこん、にんじん、えのきだけ、白ね ぎ | | | | |
| | | いわしきばすレモンに(皿) | いわし | さとう、でんぶん | かばす、レモン | | | | |
| | | はくさいのしおこんぶあえ(皿) | 塩こんぶ | | はくさい | | | | |
| 4水 | ごはん (小) はし | せつぶんまめ | だいす | さとう、かんぱいこ、こむぎこ、こ くとう、しょくぶつゆし | | しょうゆ、みりん、塩 | 734 | 31.2 | 三股中3年停止 お盆回収(勝岡小、 梶山小、宮村小、長田 小) |
| | | ちくぜんに(大) | とり肉、さつまあげ | じゃがいも、さとう、サラダ油 | にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃ く、たけのこ | | | | |
| | | ブロッコリーのマヨネーズあえ (皿) | ツナ | ノンエッグマヨネーズ、ごま | ブロッコリー、きゅうり、コーン | | | | |
| 5木 | ごはん (小) はし | | | こめ | | にほし、しょうゆ、塩、 みりん | 588 | 29.6 | お盆回収(三股西小) |
| | | かきたまじる(大) | とり肉、とうふ、たまご | じゃがいも、でんぶん | たまねぎ、はくさい、えのきだけ、ねぎ | | | | |
| 6金 | あげパン (皿) スプーン | ひじきのごもくに(皿) | ひじき、ぶた肉、だいす、さつ まあげ | さとう、ごま油 | にんじん、あおまめ | 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 | 708 | 35.3 | 三股中停止 |
| | | きなこ | | コッペパン、だいす油、さとう | | | | | |
| | | ポトフ(大) | ウインナー | じゃがいも | たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい | | | | |
| 9月 | ごはん (小) はし | でりやきチキン(小) | とり肉 | かとうぶどうとうえきとう、ぶどうと う、でんぶん | | 酒、にほし、しょうゆ、みり ん、塩 | 586 | 25.2 | |
| | | にしめ(大) | とり肉、こんぶ、あつあげ、ちく わ | さといも、さとう、サラダ油 | だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃ く | | | | |
| | | ちぐあえ(皿) | あぶらあげ | ごま、さとう、ごま油 | もやし、ほうれんそう | | | | |
| 10火 | ごはん (小) はし | おかかふりかけ | かつおぶし、のり | ぶどうとう、さとう、とうもろこしで んぶん | まっちや、しいたけ | 酒、にほし、しょうゆ、 トマトケチャップ | 708 | 29.5 | |
| | | もずくスープ(大) | もずく、かまぼこ | | にんじん、えのきだけ、たまねぎ、ほうれ んそう | | | | |
| | | さかなとさつまいものオーロラ ソース(皿) | たら、赤みそ | でんぶん、さつまいも、だいす 油、さとう | あおまめ | | | | |
| 12木 | (減量) チーズパ ン(皿) スプーン | | | チーズパン | | 塩、こしょう、ウスターーソース、 中華用スープストック、や きそばソース、しょうゆ、醤 | 583 | 25.7 | |
| | | やきそば(大) | ぶた肉、かまぼこ | スパゲティ、サラダ油 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし | | | | |
| | | せんぎりだいこんのサラダ(皿) | いとかまぼこ | ごま油、ノンエッグマヨネーズ | せんぎりだいこん、きゅうり、コーン | | | | |
| 13金 | ごはん (皿) はし 小学1,2年 生スプーン | のっぺいじる(大) | あぶらあげ、とうふ | さといも、でんぶん | だいこん、こんにゃく、たまねぎ、ごぼ う、しいたけ、白ねぎ | にほし、しょうゆ、酒、みり ん | 633 | 31.4 | |
| | | そぼろどん(小) | とり肉、たまごそぼろ | サラダ油、さとう | にんじん、あおまめ | | | | |
| | | いつしょくヨーグルト | だつしゅんにゅう、ぜんぶん にゅう、ゼラチン、かんてん | ぶどうとうかとうえきとう、さとう | | | | | |
| 16月 | ごはん (小) はし | とりにくのごまみそに(大) | とり肉、あつあげ、みそ | さといも、サラダ油、さとう、ごま | こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじ ん、にら | にんにく、酒、しょうゆ、 酢、塩 | 571 | 23.8 | お盆回収(三股小、 三股中) |
| | | とさずあえ(皿) | いとかまぼこ、かつおぶし | さとう | きゅうり、たまねぎ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 17火 | ごはん (小) はし | ゆきみだんごじる(大) | とり肉、とうふ | しらたまもち | ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、しいた け、たいこん、ねぎ | 酒、にほし、しょうゆ、塩、 みりん | 584 | 27.5 | お盆回収(勝岡小、 梶山小、宮村小、長田 小) |
| | | ぶたにくとやさいのしょうがい ため(皿) | ぶた肉 | さとう、サラダ油 | にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、 しょうが | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 18水 | (減量)あ おなごは ん(小) はし | はるまき(皿) | ぶた肉 | だいす油、とんし、こむぎこ、は るさめ、でんぶん、さとう、こめ こ、こなめ | にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょ うが、しいたけ | 塩、にんにく、バイオタ ン、しょうゆ、こしょう、ノン オイル青じそドレッシング' | 684 | 23.4 | 地産地消 ウイ ーク |
| | | きゅうりのあえもの(皿) | | | きゅうり | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 19木 | こめこパン (皿) スプーン | さけのクリームシチュー(大) | さけ、ペーパン、白いんげんま め、ぎゅうにゅう、なまクリーム | じゃがいも、サラダ油 | にんじん、たまねぎ、はくさい | クリームホタージュ、ホワイト ベース、塩、チキンスープ、こしょう、酢、レモン汁 | 623 | 29.2 | お盆回収(三股西小) |
| | | ハムのマリネ(小) | ロースハム | サラダ油、さとう | プロッコリー、きゅうり、コーン | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 20金 | ごはん (皿) はし 小学1,2年 生スプーン | ワンタンスープ(大) | とり肉 | ワンタン、サラダ油 | たまねぎ、はくさい、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 | 662 | 25.1 | ★リクエスト献立:三股 中3年 |
| | | キムタクごはんのぐ(小) | ぶた肉 | ごま油 | はくさいキムチ、もやし、やまかわきざ みづけ、にら | | | | |
| | | とうにゅうプリンタルト | とうにゅう、だいすこ | さとう、こめこ、さとう・ぶどうとう かとうえきとう、ショートニンジン、 コーンフラワー、しょくぶつ 油、でんぶん | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 24火 | ごはん (小) はし | にくだんごのあまざに(大) | 肉だんご(ぶた肉、とり肉)、あ つあげ | ごま油、さとう、でんぶん、肉だ んご(でんぶん、さとう) | 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 ビーマン、しょくが | 酒、トマトケチャップ、酢、しょ うゆ、中華用スープストック、にんにく | 598 | 25.1 | |
| | | もやしのナムル(皿) | わかめ、とりささみ | さとう、ごま油 | もやし、きゅうり | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 25水 | ごはん (皿) はし 小学1,2年 生スプーン | ちゅうかどん(大) | ぶた肉、かまぼこ、うずらのたま ご | ごま油、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 | チキンスープ、しょくゆ、中 華用スープストック、塩、こ しょう、おいしい和風ドレ ッシング | 677 | 28.7 | |
| | | カリフラワーのサラダ(小) | ツナ | | カリフラワー、きゅうり | | | | |
| | | ガトーショコラ | とうにゅう | さとう、こめこ、しょくぶつ油、コ コアバウダー、でんぶん | | | | | |
| 26木 | バーガー ^{パン} (皿) スプーン | ラビオリのトマトスープ(大) | ラビオリ(とり肉、ぶた肉)、ベ ーコン、白いんげんまめ、なまク リーム | ラビオリ(むぎこ、パンこ、とん し、さとう)、じゃがいも | ラビオリ(たまねぎ)たまねぎ、にんじ ん、トマト | にんにく、赤ワイン、チキ ンスープ、塩、しょくゆ、洋 風スープストック、ソース、 酢、 | 603 | 28.0 | |
| | | しろみざかなのフライ(小) | たら | だいす油、パンこ、コーンフラ ワー、でんぶん、こめこ、 | | | | | |
| | | ゆでキャベツ(小) | | | キャベツ | | | | |
| 27金 | ごはん (小) はし | いつしょくソース | | かとうぶどうとうえきとう | りんご、たまねぎ、にんにく | にほし、酒、塩、ガーリック、カレー粉、ウスターーソース、 しょくゆ | 745 | 33.8 | 三股小停止 |
| | | だいこんのみそしる(大) | あぶらあげ、とうふ、みそ | じゃがいも | だいこん、もやし、ほうれんそう | | | | |
| | | ぶたにくとやさいのカレーい ため(皿) | ぶた肉 | サラダ油、さとう、ごま | たまねぎ、キャベツ、にんじん、カラ ビーマン | | | | |

※牛乳は毎日つきます。☆地産地消ウイークの予定食材(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ときがあります。※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。