

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	
9 木	コッペパン (皿) スプーン			コッペパン		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、ホワイトソース、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、しょうゆ、レモン汁	小:614	小:26.7	小学校1年、三股中 停止	
		ぶたにくのブラウンシチュー(大)	ぶた肉	じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト			中:759		中:32.3
10 金	ごはん(小)はし			こめ		にぼしだし、にんにく、酢、しょうゆ、塩	597	25.6	小学校1年停止	
		みそキムチじる(大)	ぶた肉、あぶらあげ、とうふ、みそ、あかみそ		だいこん、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、はくさいキムチ					
		しろみざかなのフライ(皿)	ほき	だいたい油、パンこ、こむぎこ、でんぷん						
		きゅうりのちゅうかふうみづけ(皿)		ごま油	きゅうり			715		29.8
13 月	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、みりん	590	26.2	小学校1年停止	
		ごもくまめ(大)	とり肉、あつあげ、だいたい、こんぶ	じゃがいも、サラダ油、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、えだまめ					
		おかかあえ(皿)	ちくわ、かつおぶし	さとう	キャベツ、もやし			710		30.8
		ひじきのり	のり、ひじき、にぼし、かつお	みずあめ、さとう						
14 火	ごはん(皿)スプーン			こめ		トマトケチャップ、ウスターソース、ハイシールウ、デミグラスソース、ホワイトソース、赤ワイン、チキンスープ、塩、こしょう	629	21.1	三股小1年、勝岡小1年、三股西小1年停止	
		ハヤシライス(大)	ぶた肉	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム					
		フルーツポンチ(小)	カクテルゼリー(とうにゅう、かんでん)	カクテルゼリー(さとう)	パイナップル、みかん、もも、カクテルゼリー(ぶどう、もも、りんご)			791	24.9	
15 水	ごはん(小)はし			こめ		チキンスープ、中華用スープストック、塩、しょうゆ、こしょう、にんにく、酒、ゆずハシジャン、テンメンジャン	592	24.4	三股小1年、勝岡小1年、三股西小1年停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)	
		ちゅうかコーンスープ(大)	ベーコン		コーン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ					
		ホイコーロー(皿)	ぶた肉、あつあげ、あかみそ	でんぷん、ごま油	しょうが、キャベツ、たけのこ、ピーマン			714	29.0	
16 木	(減量)こくとうパン(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、赤ワイン、にんにく、塩、こしょう、洋風スープストック、酢、しょうゆ	583	26.9	勝岡小1年停止 お盆回収(三股小、三股中)	
		ミートスパゲティ(大)	ぶた肉	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					
		かいそうサラダ(小)	わかめ、のり、いとかんでん、ツナ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり			739	32.9	
17 金	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、おいしい和風ドレッシング	602	24.2	梶山小、三股中停止 お盆回収(三股西小)	
		にくじゃが(大)	ぶた肉、あつあげ	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、えだまめ					
		キャベツとブロッコリーのサラダ(皿)	いとかまぼこ		ブロッコリー、キャベツ			725	28.7	
20 月	ごはん(小)はし			こめ		酒、しょうゆ、中華用スープストック、酢	590	26.0	勝岡小停止	
		あつあげのちゅうかに(大)	ぶた肉、あつあげ	さとう、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ヤングコーン、しいたけ					
		バンバンジー(皿)	とりささみ	さとう、ごま油、ごま	きゅうり、もやし			713	30.4	
21 火	麦ごはん(皿)スプーン			こめ、むぎ		にんにく、チキンスープ、カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、レモン汁、しょうゆ	610	23.2		
		チキンカレー(大)	とり肉	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)	ロースハム	さとう	ブロッコリー、きゅうり					
		おいわいいちごゼリー	とうにゅうクリーム	さとう、しよくぶつ油、ぶどうとう、みずあめ	いちご			780		28.8
22 水	ゆかりごはん(小)はし			こめ、さとう	あかしそ	にぼしだし、しょうゆ、塩、梅酢	590	22.3		
		だいこんのみそじる(大)	あぶらあげ、とうふ、みそ		だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ					
		やさいのメンチカツ(皿)	とり肉、ぶた肉、だいたいたんぼく	パンこ、でんぷん、さとう、こめこ、だいたい油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、しょうが					
		キャベツのしおこんぶあえ(皿)	しおこんぶ		キャベツ			735		27.0
23 木	こめこパン(皿)スプーン			こめこパン		パンクインポタージュ、チキンスープ、酢、塩、こしょう、レモン汁	609	25.1		
		かぼちゃポタージュ(大)	とり肉、しろいんげんめ、ぎょうにゅう、なまクリーム	バター	たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、にんじん、パセリ					
		ハムときゅうりのマリネ(小)	ロースハム	サラダ油、さとう	きゅうり、たまねぎ、コーン			752	30.5	
24 金	ごはん(小)はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、塩、みりん	627	29.6	長田小停止	
		かきたまじる(大)	とり肉、とうふ、たまご	じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ					
		さんまかんろに(皿)	さんま	さとう、でんぷん、グラニューとう、とうみつ						
		ブロッコリーのマヨネーズあえ(皿)		ノンエッグマヨネーズ、ごま	ブロッコリー、にんじん			758	35.4	
27 月	ごはん(小)はし			こめ		しょうゆ、塩、みりん	576	25.0	三股小、長田小、三股西小停止 お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小)	
		じゃがいものそぼろに(大)	とり肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、グリーンピース					
		こまつなのアーモンドあえ(皿)	かまぼこ	アーモンド、さとう	こまつな、もやし			700	29.3	
28 火	ごはん(小)はし			こめ		けずりぶし、こんぶ、しょうゆ、塩、酒、レモン汁	588	26.2	宮村小停止 お盆回収(三股小、長田小、三股中)	
		わかたけじる(大)	とうふ、わかめ		たけのこ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば					
		さかなとさつまいものレモンふうみ(皿)	たら	でんぷん、さつまいも、だいたい油、さとう	えだまめ			708	30.6	
30 木	チーズパン(皿)スプーン			チーズパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、赤ワイン、トマトケチャップ、デミグラスソース、チキンスープ	622	28.0	お盆回収(三股西小)	
		やさいスープ(大)	ベーコン、しろいんげんまめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ					
		ハンバーグのあかワインソース(小)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(とんし、さとう、でんぷん)、サラダ油、さとう、でんぷん	ハンバーグ(たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが)、たまねぎ			793	35.2	

地産地消ウィーク

※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。