

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
金	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	うおそうめんのすましじる(大)	とうふ、うおそうめん、わかめ	こめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	だしこんぶ、かつおぶし、しょうゆ、酒、酢、塩	小:589	小:24.6	
		セルフごもぐずし(小)	とり肉、油あげ、かまぼこ	サラダ油、ごま、さとう	しいたけ、ごぼう、あおまめ		中:704	中:28.9	
		こどものひざりー	とうにゅう	さとう、ぶどうとう、しょくぶつ油し	りんごかじゅう、レモンかじゅう				
木	こくとうパン(皿)スプーン	ポークビーンズ(大)	ぶた肉、だいず、チーズ、なまクリーム	サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト	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、こしょう、チキンスープ、おいしい日向夏ドレッシング	629	29.0	
		だいこんサラダ(小)	ツナ		だいこん、ブロッコリー	788	35.7		
金	ごはん(小)はし	ぐたくさんみそしる(大)	わかめ、とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし、酒、しょうゆ、レモン汁	631	30.7	
		かつおのかおりあげ(皿)	かつお	でんぷん、あげ油、ごま、さとう、ごま油	たまねぎ、あおまめ、コーン		767	36.7	
月	あおなごはん(減量)(小)はし	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	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、おいしい和風ドレッシング	574	26.4	
		えだまめサラダ(皿)	とりささみ		カリフラワー、きゅうり、あおまめ		706	31.8	
火	ごはん(小)はし	はるさめスープ(大)	かまぼこ、あつあげ	はるさめ	もやし、えのきたけ、たまねぎ、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、みりん、トウバンジャン、オイスターソース	579	24.2	停止(梶山小6年、長田小6年)お盆回収(三股小、三股中)
		チンジャオロース(皿)	ぶた肉	ごま油、さとう、でんぷん	たけのこ、にんじん、しょうが、カラーピーマン、にんにくのめ		703	28.6	
水	むぎごはん(皿)スプーン	ポークカレー(大)	ぶた肉	むぎごはん サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん	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	618	19.8	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう、ぶどうとう)	パイン、みかん、もも、ゼリー(さくらんぼかじゅう)		796	24.0	
木	こめこパン(皿)スプーン	しろいんげんまめのクリームスープ(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	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、パセリ	ベジマールソース、塩、こしょう、チキンスープ、コンソメ、しょうゆ	601	29.5	お盆回収(三股西小)
		キャベツとウインナーのソテー(小)	ウインナー	サラダ油	キャベツ、アスパラガス、コーン		756	36.7	
金	ごはん(小)はし	ぶたじる(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	こめ さといも	こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	にぼし、レモン汁、しょうゆ、あじフライ(貝Ca)、塩	604	24.7	梶山小停止
		あじフライ(皿)	あじ、あおさ	パンこ、ペニバナ油、でんぷん、あげ油	もやし		732	29.4	
		もやしのレモンあえ(皿)							
月	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	さんさいじる(大)	ぶた肉、とうふ	こめ さといも、でんぷん	しいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、わらび、えのきたけ	酒、にぼし、しょうゆ、塩、みりん	594	30.2	梶山小停止
		さんしょくそぼろどん(小)	たまごそぼろ、とりひき肉	サラダ油、さとう	コーン、あおまめ		719	36.7	
火	ごはん(小)はし	マカロニスープ(大)	ベーコン	こめ マカロニ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	チキンスープ、スープストック(洋風)、しょうゆ、塩、こしょう、笑顔でランチドレッシング香りこま	596	22.2	梶山小停止
		チキンてりやきハンバーグ(皿)	とり肉、だいずたんぱく	パンこ、さとう、でんぷん、みずあめ、パーム油	たまねぎ、りんご		725	26.1	
		ツナときゅうりのあえもの(皿)	ツナ		きゅうり				
水	ごはん(小)はし	マーボー豆腐(大)	あつあげ、ぶたひき肉、あかみそ	こめ さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら	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	623	26.4	
		かいそうナムル(皿)	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		761	31.7	
木	ごはん(小)はし	すりみだんごじる(大)	やさいミックスボール(えそすりみ)、とうふ、油あげ	こめ やさいミックスボール(でんぷん、さとう、なたね油)	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、やさいミックスボール(にんじん、ほうれんそう、とうもろこし)	にぼし、しょうゆ、酒、みりん、魚醤、塩	583	27.8	三股西小6年停止
		ぶたにくのチャンチャンやき(皿)	ぶた肉、みそ	さとう、ごま、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、もやし、カラーピーマン		702	33.0	
金	あげパン(中学校)マヨパン(小学校)マヨパン(小)スプーン	【小学校】マヨネーズパン		マヨネーズパン(卵不使用)		塩、白ワイン、しょうゆ、チキンスープ、こしょう、トマトピューレ、オムレツ(食用卵殻粉)、トマトケチャップ	614	24.3	停止(勝岡小、宮村小、三股西小)
		【中学校】揚げパン	きなこ	コッペパン、あげ油、さとう			850	33.1	
		ポトフ(大)	とり肉、カクテルウインナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ				
月	ゆかりごはん(小)はし	ちくげんに(大)	とり肉、さつまあげ	こめ、さとう じゃがいも、さとう、サラダ油	あかしそ にんじん、ごぼう、こんにゃく、あおまめ、たけのこ、れんこん	しょうゆ、みりん、酢、にんにく、塩、梅酢	575	26.1	停止(勝岡小、宮村小)お盆回収(三股小、三股中)
		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		700	32.0	
火	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン	かぼちゃとこまつなのみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ	こめ	えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、ねぎ	にぼし、しょうゆ、豆乳プリン(貝カルシウム)	606	25.3	停止(勝岡小、宮村小)お盆回収(三股西小)
		キムタクごはんのぐ(小)	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ、やまかわきざみづけ、もやし、にら		727	29.6	
		とうにゅうプリン	とうにゅう	みずあめ、さとう、パーム油					
水	ごはん(小)はし	コーンスープ(大)	いとかまぼこ、しろいんげんまめ	こめ	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	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、レモン汁	638	25.9	三股小停止お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		あげどりのレモンあえ(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油、さつまいも、さとう	あおまめ		779	30.9	
木	コッペパン(減量)(皿)スプーン	ナポリタンスパゲティ(大)	ウインナー	コッペパン スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	にんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、レモン汁	602	22.6	三股小6年停止
		コールスローサラダ(小)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、たまねぎ、コーン		767	27.9	
金	ごはん(小)はし	かきたまじる(大)	とうふ、かまぼこ、たまご	こめ でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし、しょうゆ、塩、みりん	582	25.9	三股小6年停止
		さんましょうがに(皿)	さんま	さとう、でんぷん	しょうが		707	31.1	
		いそかあえ(皿)	やきもみのり	さとう、ごま油	ほうれんそう、もやし				

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、献立内容の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。