

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	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、みりん、酒、梅肉、みりん	小:575	小:23.8	三股中停止
月		じゃがぶたキムチ(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、こんにゃく、はくさいキムチ、あおまめ		中:701	中:28.7	
		うめかつおあえ(皿)	いとかまぼこ、かつおぶし	さとう	キャベツ、きゅうり				
2	ごはん(皿) はし			こめ		しょうゆ、みりん、酢	584	27.8	
火	小学1.2年生スプーン	おやこどん(大)	とり肉、かまぼこ、たまご	さとう、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ		711	33.7	
		マロニーのすのもの(小)	ロースハム	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり				
3	ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、みりん	606	25.0	
水		じゃがいものみそしる(大)	とうふ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう		712	28.9	
		にんじんしりしり(皿)	ツナ、くきわかめ、ちりめん	ごま油、さとう、ごま	こんにゃく、にんじん				
		いっしょくヨーグルト	だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、ゼラチン、かんでん	ぶどうとうかうえきさとう、さとう					
4	チーズパン(皿) スプーン			チーズパン		クスターソース、塩、トマトケチャップ、デミグラスソース	659	27.0	三股西小5年停止
木		ぶたにくとマカロニのトマトに(大)	ぶた肉、ベーコン、白いんげんまめ、チーズ	マカロニ、さとう、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト		823	32.4	
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう)	パイナップル、みかん、もも、ゼリー(はくどう)				
5	ごはん(小) はし			こめ		チキンスープ、中華スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	682	24.5	三股西小5年停止
金		はつぼうさい(大)	ぶた肉、かまぼこ、あつあげ	でんぶん、ごま油	にんじん、キャベツ、たけのこ、きくらげ、たまねぎ		843	29.3	
		はるまき(皿)	ぶた肉	あげ油、だいたい油、とし、こむぎこ、はるさめ、でんぶん、さとう、こめこ、こなあめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ				
		もやしのレモンあえ(皿)			もやし				
8	ごはん(皿) はし			こめ		みりん、しょうゆ、酒、おいしい和風ドレッシング	578	24.6	お盆回収(三股小、三股中)
月	小学1.2年生スプーン	ぶたどん(大)	ぶた肉	サラダ油、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ		702	29.3	
		コーンサラダ(小)	ツナ		きゅうり、カリフラワー、コーン				
9	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、塩、チキンスープ、中華スープストック、こしょう、酢、カレー粉	593	25.0	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
火		ミートボールスープ(大)	ミートボール(とり肉、ぶた肉)	ミートボール(でんぶん、みずあめ、だいたい油)、はるさめ、じゃがいも	ミートボール(たまねぎ)、にんじん、だいたいこん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ		714	29.2	
		さかなのカレーマリネ(皿)	たら	でんぶん、あげ油、さとう、オリーブ油	たまねぎ、きゅうり、カラーピーマン				
10	ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、みりん	597	26.6	
水		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	じゃがいも	だいたいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		712	31.2	
		れんこんのきんぴら(皿)	ぶた肉	ごま、ごま油、さとう	にんじん、れんこん、こんにゃく、あおまめ				
11	ホットドッグパン(皿) スプーン			ホットドッグパン		白ワイン、チキンスープ、洋風スープストック、塩、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、クスターソース、チリソース、赤ワイン	616	30.0	お盆回収(三股西小)
木		たまごスープ(大)	とり肉、たまご	サラダ油、じゃがいも、シエルマカロニ、でんぶん	たまねぎ、キャベツ		774	36.7	
		チリドッグのぐ(小)	ぶた肉、ウインナー、だいたい	サラダ油、さとう、パーム油	たまねぎ、にんじん、なす、あおまめ				
12	うめなめし(小) はし			こめ、さとう、ごま、ぶどうとう、でんぶん	ひろしまな、きょうな、だいたいこんば、うめ、あかしそ	塩、酒、にぼしだし、しょうゆ、みりん	583	24.6	
金		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	だいたいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく		706	29.2	
		ちくさあえ(皿)	あぶらあげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、ほうれんそう				
15	ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、酒、みりん、塩	604	28.0	
月		いものこじる(大)	とり肉、とうふ、あぶらあげ	さといも	たまねぎ、しいたけ、にんじん、だいたいこん、こまつな		708	31.5	
		いわしみぞれに(皿)	いわし	さとう、でんぶん	だいたいこん				
		きゅうりのしおこんぶあえ(皿)	しおこんぶ		きゅうり				
16	麦ごはん(皿) スプーン			こめ、むぎ		トマトケチャップ、クスターソース、ハインルウ、デミグラスソース、ホワイトベース、塩、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、日向夏ドレッシング	604	23.4	
火		ハヤシライス(大)	ぶた肉	サラダ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ		758	27.8	
		いりどりサラダ(小)	とりささみ		ブロッコリー、きゅうり、カラーピーマン				
17	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、塩、にぼしだし、酒、みりん	608	25.0	
水		もずくスープ(大)	もずく、かまぼこ		にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう		738	29.6	
		とりにくとゴーヤのあげに(皿)	とり肉	でんぶん、さつまいも、あげ油、さとう、はちみつ	ゴーヤ、あおまめ				
18	(減量)こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		トマトケチャップ、デミグラスソース、クスターソース、赤ワイン、にんにく、塩、こしょう、洋風スープストック、酢、レモン汁、しょうゆ	582	29.0	
木		なすのミートスパゲティ(大)	ぶた肉、だいたい	スパゲティ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、なす、エリンギ、トマト		743	36.4	
		ごぼうサラダ(小)	ツナ	さとう	ごぼう、きゅうり				
19	ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、塩、みりん、酢	583	25.8	
金		じゃがいもとかぼちゃのそぼろに(大)	とり肉、あつあげ	じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぶん	かぼちゃ、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		708	30.2	
		カルシウムたっぷりサラダ(皿)	ちりめん、わかめ、ロースハム、チーズ	さとう、ごま	キャベツ				
22	ごはん(皿) はし			こめ		酒、しょうゆ、にぼしだし、塩	587	29.5	お盆回収(三股小、三股中)
月	小学1.2年生スプーン	さわにわん(大)	ぶた肉、とうふ	さといも	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、みつば		709	35.2	
		あじそぼろどん(小)	あじ、たまごそぼろ	サラダ油、さとう	あおまめ、コーン、しょうが				
23	ごはん(小) はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、酢、レモン汁	598	26.7	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
火		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		721	31.4	
		くきわかめのすのもの(皿)	くきわかめ、ツナ	さとう	もやし、きゅうり				
24	わかめごはん(小) はし			こめ、みずあめ		塩、にぼしだし、しょうゆ、酒	610	24.1	
水		おやさいつみれじる(大)	おやさいつみれ(すけとうだら)、あぶらあげ、とうふ	おやさいつみれ(でんぶん、さとう)	おやさいつみれ(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう)、だいたいこん、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ		705	27.7	
		ひゅうがどりコロッケ(皿)	とり肉	あげ油、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん、なたね油	にんじん、たまねぎ				
		もやしとほうれんそうのごまあえ(皿)	とりささみ	ごま、さとう	もやし、ほうれんそう				
25	しょくパン(皿) スプーン			しょくパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう	608	22.9	梶山小5年、宮村小5年、長田小5年停止 お盆回収(三股西小)
木		ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉)、とり肉、白いんげんまめ	ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とし、さとう)、サラダ油	ラビオリ(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ、キャベツ		735	27.1	
		ジャーマンポテト(小)	ベーコン	じゃがいも、むえんバター	たまねぎ、パセリ				
		マーシャルビーンズ	だいたい、だっしふんにゅう	油(だいたい、パーム、コーン)、さとう、ココア、ぶどうとう					
26	ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、酒、みりん	588	26.8	梶山小5年、宮村小5年、長田小5年停止
金		しらたまだんごじる(大)	とうふ、あぶらあげ	しらたまもち	えのきたけ、たまねぎ、だいたいこん、ねぎ、しいたけ		711	31.5	
		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				
29	ごはん(小) はし			こめ		酒、トマトケチャップ、酢、しょうゆ、中華スープストック、にんにく	597	25.1	
月		にくだんごのあまずに(大)	肉だんご(とり肉、ぶた肉)、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、カラーピーマン、しょうが		724	29.3	
		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				
30	ごはん(小) はし			こめ		酒、にぼしだし、しょうゆ、塩、みりん	598	27.0	
火		こんさいじる(大)	とり肉、とうふ、あぶらあげ	さといも	こんにゃく、しいたけ、ごぼう、だいたいこん、にんじん、ねぎ		719	32.0	
		さばみそホイールやき(皿)	さば、みそ	さとう、こめこ					

※牛乳は毎日つきます。

※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。

※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。

☆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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。