

令和08年度

7月 こんだて

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	
1 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、しょう ゆ、塩、酒、にんに く、コチジャン、トマ トケチャップ	小:630	小:28.5		
		わかめスープ(大)	いとかまぼこ、わかめ、とうふ	はるさめ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ					
		ヤンニョムチキン(皿)	とり肉	でんぷん、あげ油、さとう、ごま	あおまめ、コーン、しょうが		中:769	中:34.5		
2 木	ミルクパ ン(減 量)(皿) スプーン			ミルクパン		塩、こしょう、ウスター ソース、中華用スープ ストック、焼きそばソー ス、酢、レモン汁、 しょうゆ	571	25.6		
		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、 ねぎ					
		だいこんサラダ(小)	ツナ	さとう、サラダ油	だいこん、きゅうり		735	32.0		
3 金	ゆかり ごはん (小) はし			こめ、さとう	あかしそ	しょうゆ、みりん、 塩、梅酢	589	27.0	三股中停止	
		だいずのいそに(大)	とり肉、だいず、さつまあげ、ひじ き	サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、こんにゃく、あおまめ					
		ハムとやさいのアーモンドあ え(皿)	ロースハム	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし		714	32.5		
6 月	ごはん (皿)はし 小学1.2 年生→ スプーン			こめ		にぼし、しょうゆ、 酒、みりん	585	26.6	お盆回収 (三股小、三 股中)	
		のっぺいじる(大)	あつあげ、とり肉	さといも、でんぷん	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、 こまつな		717	32.0		
		たかなそばろどん(小)	たまごそばろ、ぶたひき肉	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ					
7 火	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、 塩、酒、酢、みりん	592	24.9	地産地消 ウィーク	
		たなばたじる(大)	とり肉、うおそうめん、とうふ、わか め		たまねぎ、えのきたけ、にんじん、オクラ					
		いわしうめみそに(皿)	いわし、みそ	さとう、こめこ	しそ、ばいにく					
		ほうれんそうともやしのあまず あえ(皿)		さとう	ほうれんそう、もやし					
		たなばたデザート	かんてん	さとう、ぶどうとう、みずあめ、ふんまつ ゆし	ぶどうかじゅう、うんしゅうみかんかじゅ う、レモンかじゅう	711	29.6			
8 水	ごはん (小) はし			こめ		にんにく、酒、しょう ゆ、デンメシジャン 、オイスターソー ス、トウバンジャン、 酢、塩	623	25.3	お盆回収 (勝岡小、梶 山小、宮村 小、長田小)	
		マーボーなす(大)	ぶたひき肉、あつあげ、あかみそ	ごま油、さとう、でんぷん	なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、た けのこ、ねぎ		759	30.4		
		パンサンズー(皿)	ロースハム	マロニー、ごま油、さとう、ごま	きゅうり					
9 木	こめこ パン (皿) スプーン			こめこパン		赤ワイン、にんに く、チキンスープ、トマ トケチャップ、ウスター ソース、塩、こしょう、 酢、ナツメグ	569	28.6	お盆回収 (三股西小)	
		にくだんごとズッキーニのトマ トに(大)	ぶた肉、ミートボール(とり肉、ぶ た肉、こむぎたんぱく)、きだい ず、あおだいず、てぼうまめ、きん ときまめ、なまクリーム	ミートボール(パンこ、でんぷん)、サラ ダ油、じゃがいも、さとう	ミートボール(たまねぎ)、にんじん、たま ねぎ、ズッキーニ、トマト					
		フレンチサラダ(小)	とりささみ	さとう、サラダ油	ブロッコリー、コーン、キャベツ	720	35.6			
10 金	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、酒、塩、お いしい和風ドレッシ ング	598	24.5		
		さつまいものみそしる(大)	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	さつまいも	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ					
		れいしやぶサラダ(皿)	ぶた肉		たまねぎ、きゅうり、にんじん	727	28.9			
13 月	ごはん (小) はし			こめ		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、に んにく、酒、コチ ジャン	576	25.0		
		ワンタンスープ(大)	かまぼこ、あつあげ	ワンタン、サラダ油	たまねぎ、もやし、ねぎ					
		ぶたにくのブルコギ(皿)	ぶた肉	さとう、ごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、しめ じ、しいたけ	705	30.3			
14 火	むぎご はん (皿) スプーン			むぎごはん		カレールウ、ウスター ソース、チキンスープ、ト マトケチャップ、にんに く	627	20.2		
		なつやさいのカレー(大)	ぶた肉	サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、 ゴーヤ、りんご					
		フルーツポンチ(小)		ゼリー(さとう、ぶどうとう、はちみつ)	パイン、みかん、もも、ゼリー(レモンか じゅう)		810	24.9		
15 水	ごはん (小) はし			こめ		にぼし、しょうゆ、 塩、にんにく、トウ バンジャン、酢	636	33.1		
		かきたまじる(大)	とり肉、とうふ、たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれ んそう					
		あじのビリからあげ(皿)	あじ	でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	あおまめ、コーン、カラーピーマン		775	40.0		
16 木	ホット ドッグよ うパン (皿) スプーン			ホットドッグようパン		チキンスープ、スープ ストック(洋風)、しょ うゆ、塩、こしょう、 香辛料(カルワイ、 マスタード等)、酢	565	23.2		
		オニオンスープ(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、アスパラガス、しめ じ					
		ウインナー(小)	ぶた肉	さとう						
		ゆでキャベツ(小)			キャベツ					
17 金	ごはん (小) はし			さとう、ぶどうとう	トマト、たまねぎ	717	28.6			
				こめ		みりん、酒、しょう ゆ、酢	579		25.2	
		やまとに(大)	ぶた肉	サラダ油、さといも、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、 しょうが、いとこんにゃく					
21 火	ごはん (小) はし	チーズとやさいのあえもの (皿)	わかめ、チーズ、ちりめん	さとう、サラダ油	キャベツ、きゅうり	702	29.7	お盆回収 (全学校)		
				こめ		しょうゆ、酒、中華 用スープストック、ノン オイルドレッシング クリーミーフレン チ、塩、こしょう、に んにく	701		29.3	
		キムチじる(大)	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさいキムチ、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、ごぼう、ねぎ					
とりのコロコロあげ(皿)		とり肉	でんぷん、あげ油							
ゆでブロッコリー(皿)				ブロッコリー						
	チョコクレープ	とうにゅう、だいずこ	かこうゆし(ヤシ、なたね)、ばくがとう、 さとう、ぶどうとう、しょくぶつ油(こめ、 だいず)、こめこ、みずあめ、でんぷん	ココア	長田小学校 リクエスト献立	842	35.7			

令和08年度

8月 こんだて

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
27 木	こくとうパン (減 量)(皿) スプーン			こくとうパン		にんにく、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、酢、レモン 汁、しょうゆ	小:604	小:24.9	
		イタリアンスパゲティ(大)	ぶた肉、ベーコン	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、しめじ、ピーマン、マッシュ ルーム、トマトピューレ				
		ツナサラダ(小)	ツナ	さとう、サラダ油	カリフラワー、きゅうり		中:777	中:31.3	
28 金	ごはん (皿)はし 小学1.2 年生→ スプーン			こめ		しょうゆ、チキンソー プ、中華用スープス トック、塩、こしょう、 酢	599	28.9	
		ちゅうかどん(大)	ぶた肉、かまぼこ、うずら卵	ごま油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけの こ、きくらげ、ねぎ				
		バンバンジー(小)	とりささみ	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、もやし		729	34.7	
31 月	ごはん (小) はし			こめ		チキンスープ、スープ ストック(洋風)、しょ うゆ、塩、こしょう、 レモン汁	648	27.9	
		やさいスープ(大)	とり肉、しろいんげんまめ	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ				
		さかなとカシューナッツのレ モンふうみ(皿)	たら	でんぶん、さつまいも、あげ油、カシュー ナッツ、さとう	あおまめ		792	33.3	

※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。 ※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。