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	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				
水		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	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				
木		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	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				
金		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	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				
月		たかなそぼろどん(小)	たまごそぼろ、ぶたひき肉	サラダ油、さとう、ごま	たかなづけ		717	32.0	
7	ごはん(小)はし			こめ		にぼし、しょうゆ、塩、酒、酢、みりん	592	24.9	
		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		地産地消ウィーク		
火		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	ごはん(小)はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、テンメンジャン、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				
水		バンサンスー(皿)	ロースハム	マロニー、ごま油、さとう、ごま	きゅうり		759	30.4	
9	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				
木		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	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				
金		れいしゃぶサラダ(皿)	ぶた肉		たまねぎ、きゅうり、にんじん		727	28.9	
13	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				
月		ぶたにくのプルコギ(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	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				
火		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	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				
水		あじのピリからあげ(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	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				
木		いっしょくケチャップ		さとう、ぶどうとう	トマト、たまねぎ		717	28.6	
17	ごはん(小)はし			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				
金		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	
21	ごはん(小)はし			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	お盆回収(全学校)
		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				
火		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

【変更】変更箇所に★がついています。

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	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				
木		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	ごはん(皿)はし 小学1.2年生→スプーン			こめ		しょうゆ、チキンスープ、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、でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、ねぎ				
金		バンバンジー(小)	★ツナ	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、もやし		729	34.7	
31	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				
月		さかなとカシューナッツのレモンふうみ(皿)	たら	でんぷん、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。