

令和08年度

9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
火	1 ごはん(皿) はし 小学1.2年生 スプーン			こめ		しょうゆ、塩、チキンスープ、中華用スープストック、こしょう、にんにく、酒、みりん、オイスターソース	小:591	小:24.1	
		にくだんごスープ(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、だいいず油)、はるさめ、じゃがいも	ミートボール(たまねぎ)、だいこん、キャベツ、しいたけ、ねぎ				
		ガバオライス(小)	ぶた肉	サラダ油、、さとう、パーム油	たまねぎ、にんじん、カラーピーマン、なす		中:719	中:28.7	
水	2 ごはん(小) はし			こめ		みりん、酒、しょうゆ、塩、和風だし、酢	579	28.1	お盆回収(三股小、三股中)
		こうやどうふのたまごとじ(大)	とり肉、こうやどうふ、かまぼこ、たまご	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう				
		ごぼうとハムのあえもの(皿)	ロースハム	さとう	ごぼう、きゅうり		702	32.9	
木	3 (減量)チーズパン(皿) スプーン			チーズパン		にんにく、チキンスープ、しょうゆ、ゆばンシヤン、テンメンジャン、おいしい玉ねぎドレッシング	608	31.1	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ジャージャーめん(大)	ぶた肉、みそ	スパゲティ、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、ねぎ				
		えだまめサラダ(小)	ツナ		キャベツ、ブロッコリー、あおまめ		778	38.4	
金	4 ごはん(小) はし			こめ		にんにく、酒、しょうゆ、酢	599	23.4	梶山小3年停止 お盆回収(三股西小)
		ぶた肉のごまみそに(大)	ぶた肉、あつあげ、みそ	さといも、サラダ油、さとう、ごま	こんにやく、ごぼう、たけのこ、にんじん、にら				
		マロニーのすのもの(皿)	いとかまぼこ	マロニー、さとう、ごま油	きゅうり		731	27.8	
月	7 ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、酒、塩、ガーリック、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ	608	27.7	
		かぼちゃのみそしる(大)	とうふ、油あげ、わかめ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ				
		ぶた肉とやさいのカレーいため(皿)	ぶた肉	サラダ油、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カラーピーマン		730	32.3	
火	8 ごはん(皿) はし 小学1.2年生 スプーン			こめ		みりん、しょうゆ、酒、酢、塩	616	25.5	
		ぎゅうどん(大)	ぎゅう肉、きんしたまご	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、糸こんにやく				
		せんざりだいこんのすのもの(小)	ロースハム	ごま、さとう	せんざりだいこん、きゅうり		749	30.1	
水	9 (減量)わかめごはん(小) はし		わかめ	こめ、みずあめ		にんにく、バインタン、しょうゆ、こしょう、酢、こんぶエキス	639	26.3	リクエスト献立:梶山小6年
		やきぶたラーメン(大)	ぶた肉、やきぶた	チャンポンめん、ごま油	きくらげ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが				
		もやしときゅうりのナムル(皿)	ツナ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり				
		シュークリーム	にゅう、たまご	いちごジャム、こむぎこ、さとう、でんぶん			758	30.5	
木	10 バーガーパン(皿) スプーン			バーガーパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、酢、	580	26.8	
		ラビオリスープ(大)	ラビオリ(とり肉、ぶた肉)、ベーコン、白いんげんまめ	ラビオリ(こむぎこ、パンこ、とし、さとう)、じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ)、にんじん、たまねぎ				
		しろみざかなのフライ(小)	たら	あげ油、パンこ、コーンフラワー、でんぶん、こめこ					
		ゆでキャベツ(小)			キャベツ				
		いっしょくソース		かとうぶどうとうえきとう	りんご、たまねぎ、にんにく		717	32.0	
金	11 ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、塩、みりん	577	25.1	
		さといもとじゃがいものそばろに(大)	とり肉、あつあげ	さといも、じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにやく、グリーンピース				
		ほうれんそうのアーモンドあえ(皿)	ちくわ	アーモンド、さとう	ほうれんそう、もやし		700	29.2	
月	14 麦ごはん(皿) スプーン			こめ、むぎ		トマトケチャップ、ウスターソース、ハイシルウ、デミグラスソース、塩、ホワイトベース、赤ワイン、チキンスープ、こしょう、おいしい和風ドレッシング	608	24.8	お盆回収(三股小、三股中)
		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、マッシュルーム、なす				
		カリフラワーのサラダ(小)	ツナ		カリフラワー、きゅうり		767	29.9	
火	15 ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、塩、みりん	603	25.9	
		はちはいじる(大)	とり肉、とうふ、油あげ	さといも、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ				
		さんまかぼすレモンに(皿)	さんま	さとう、でんぶん	かぼす、レモン				
		キャベツのおかかあえ(皿)	かつおぶし	さとう	キャベツ		736	31.1	
水	16 ごはん(小) はし			こめ		こんぶだし、けずりぶし、しょうゆ、酒、塩、こしょう、酢、からし粉、	636	28.7	地産地消ウィーク
		すましじる(大)	とうふ、かまぼこ		えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう				
		ひとぐちチキンなんばん(皿)	とり肉	でんぶん、あげ油、さとう					
		ゆでブロッコリー(皿)			ブロッコリー				
		ノンエッグタルタルソース	だいいず	しょくぶつゆし、みずあめ、さとう	ピクルス、たまねぎ、パセリ、		771	34.1	
木	17 こめこパン(皿) スプーン			こめこパン		ウスターソース、塩、トマトケチャップ、デミグラスソース	632	27.4	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		ぎゅう肉とマカロニのトマトに(大)	ぎゅう肉、ベーコン、チーズ	マカロニ、さとう、サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト				
		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(ぶどう)		789	33.3	
金	18 ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、みりん	578	25.7	お盆回収(三股西小)
		だいこんとじゃがいものみそしる(大)	油あげ、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、ねぎ				
		ひじきのごもくに(皿)	ひじき、ぶた肉、だいいず、さつまあげ	さとう、ごま油	にんじん、あおまめ		701	30.9	
木	24 こくとうパン(皿) スプーン			こくとうパン		チキンスープ、洋風スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、、赤ワイン	610	26.9	
		やさいスープ(大)	ベーコン、白いんげんまめ		にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ				
		きのこソースハンバーグ(小)	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	ハンバーグ(さとう、とし、でんぶん)、サラダ油、さとう	ハンバーグ(たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ		778	33.6	
金	25 ごはん(小) はし			こめ		にぼしだし、しょうゆ、酒、塩、みりん	655	28.8	
		しらたまだんごじる(大)	とうふ、油あげ	しらたまもち	えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ				
		さかなのごまみそあえ(皿)	たら、みそ	でんぶん、あげ油、さとう、ごま	コーン、あおまめ				
		じゅうごやゼリー	かんてん	さとう、みずあめ、ゆし	みかんかじゅう、レモンかじゅう		786	34.4	
月	28 ごはん(皿) はし 小学1.2年生 スプーン			こめ		にぼしだし、しょうゆ、酒、みりん	598	28.3	
		けんちんじる(大)	とうふ、油あげ	さといも	こんにやく、しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ				
		さんしょくそばろどん(小)	ぶた肉、たまごそばろ	サラダ油、さとう	コーン、あおまめ		726	33.9	
火	29 ごはん(小) はし			こめ		しょうゆ、酒、塩	577	24.6	お盆回収(三股小、三股中)
		あきやさいのにも(大)	とり肉、さつまあげ	サラダ油、くり、さといも、さとう	こんにやく、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん				
		ちぐさあえ(皿)	油あげ	ごま、さとう、ごま油	もやし、こまつな				
		ふりかけ	かつおぶし、のり	さとう、とうもろこしでんぶん	まっちゃん、しいたけ		700	29.1	
水	30 (減量)あかかぶあおなごはん(小) はし			こめ、にゅうとう、ぶどうとう、ばくがとう、オリゴとう	あかかぶ、だいこんば、あおじそ	梅酢、カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、チキンスープ、酢、にんにく、塩	568	25.8	お盆回収(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小)
		カレーうどん(大)	とり肉、ちくわ	うどん、サラダ油	たまねぎ、にんじん				
		ごまじゃこサラダ(皿)	ロースハム、ちりめん	ごま、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり		700	30.5	

※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。