



献立表



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	ごはん 塩レモンから揚げ ラーメンサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 伊佐沢すいか大玉	鶏肉、草間ハム、豆腐、わかめ、かつお節、煮干し粉、みそ	米、強化米、米粉、でんぷん、米油、国産小麦アーメン、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、レモン、 きゅうり 、もやし、とうもろこし、 玉ねぎ 、伊佐沢すいか
4火★	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉、海藻サラダ、わかめ、ヨーグルト	米、玄米、米油、米粉、カクテルゼリー	にんにく、しょうが、 玉ねぎ 、人参、とうもろこし、りんご、パプリカ、 なす 、ズッキーニ、南瓜、もやし、りんご、黄桃、ラフランス、白桃、みかん、バナナ
5水	和風スパゲティ ごぼうと茎わかめのツナマヨサラダ たっぷり野菜スープ シークワーサーゼリー	豚肉、ベーコン、煮干し粉、ささみのり、茎わかめ、ツナ、草間減塩ポークファンク	スパゲティ、米油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、シークワーサーゼリー	にんにく、 玉ねぎ 、ピーマン、干椎茸、ぶなしめじ、ごぼう、 きゅうり 、キャベツ、人参、セロリ
6木	シーフードバリエア 県産豚肉コロッケ キャベツのゆかり和え 小松菜のスープ 牛乳	シーフードMIX(あさりいか、イタヤ貝、えび、たこ)、ちくわ、鶏肉、牛乳	米、大麦、オリーブオイル、県産豚肉コロッケ、米油、砂糖、ごま	にんにく、 玉ねぎ 、人参、 ピーマン 、パプリカ、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり 、小松菜、とうもろこし、えのきたけ
7金	もち麦入りごはん 焼き魚(ほっけ) 納豆和え 夏野菜の炒めみそ汁 伊佐沢すいか大玉	ほっけ昆布醤油干し、納豆、かつお節、豚肉、煮干し粉、みそ	米、もち麦	ほうれん草、人参、もやし、ズッキーニ、 なす 、 玉ねぎ 、かぼちゃ、伊佐沢すいか
18火	とうもろこしごはん 鮭の揚げ照り 磯辺和え オクラと春雨のすまし汁 オレンジ	さけ、のり、花なると、昆布、かつお節	米、豆乳バター、でんぷん、米油、砂糖、春雨	とうもろこし、しょうが、小松菜、人参、もやし、えのきたけ、オクラ、 ねぎ 、オレンジ
19水	ガバオライス 米粉麺サラダ 中華コーンスープ バナナ	鶏肉、草間ハム、ベーコン	米、玄米、米油、砂糖、米粉めん、ごま油、でんぷん	玉ねぎ 、 ピーマン 、パプリカ、しょうが、にんにく、パプリカ、人参、 きゅうり 、ほうれん草、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、バナナ
20木	おこめパン 草間ポークファンク 粒マスタード キャロットサラダ ズッキーニのスープ 牛乳	草間減塩ポークファンク、ツナ、鶏肉、牛乳	おこめで作ったまあるいパン、グルテンフリーパスタ、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、人参、パセリ、レモン果汁、 玉ねぎ 、ズッキーニ、エリンギ、ブロッコリー
21金	麦入りごはん スパイシーチキン 夏野菜の揚げ浸し 生揚げとしめじのみそ汁 和梨	鶏肉、かつお節、生揚げ、みそ、かえり煮干し	米、大麦、オリーブオイル、米油、砂糖	にんにく、トマトケチャップ、 なす 、さやいんげん、パプリカ、しょうが、しめじ、キャベツ、和梨
24月	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 けんちん汁 牛乳	さばみそ煮、鶏肉、さつま揚げ、ひじき、 打ち豆 、油揚げ、豆腐、かつお節、牛乳	米、強化米、米油、糸こんに、砂糖、つきこん、ごま油	人参、ごぼう、大根、干椎茸、 ねぎ
25火	ズッキーニとナスの トマトスパゲティ さつまいもサラダ 鶏とほうれん草のスープ ソファールヨーグルト	ベーコン、鶏肉、豆腐、ソファールヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル、さつまいもダイス、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 、しめじ、ズッキーニ、 なす 、にんにく、トマト、干しぶどう、 きゅうり 、ほうれん草、とうもろこし
26水	ねぎ塩豚丼 おかか和え あさりと豆腐のみそ汁 バナナ	豚肉、かつお節、豆腐、あさり、煮干し粉、みそ	米、玄米、米油、ごま油	ねぎ 、もやし、人参、ぶなしめじ、にんにく、ほうれん草、キャベツ、万能ねぎ、バナナ
27木★	ごはん 厚焼たまご 塩肉じゃが モロヘイヤスープ 牛乳	厚焼たまご、鶏肉、草間減塩無添ポークファンク、豆腐、牛乳	米、強化米、じゃがいも、糸こんに、砂糖、オリーブオイル	人参、 玉ねぎ 、さやいんげん、モロヘイヤ、にんにく、えのきたけ、 ねぎ
28金	つや姫ごはん 回鍋肉 塩豆乳バター大学芋 わかめスープ 野菜ジュース	豚肉、みそ、わかめ	米、強化米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油、さつまいも、豆乳バター、ごま	パプリカ、人参、キャベツ、たけのこ、 ねぎ 、にんにく、 玉ねぎ 、もやし、とうもろこし
31月	ごはん さわらのマヨコーン焼き 冬瓜のそぼろ煮 高野豆腐とオクラのみそ汁 元気ヨーグルト	さわら、鶏肉、高野豆腐、かつお節、みそ、ヨーグルト	米、強化米、ノンエッグマヨネーズ、米油、砂糖、でんぷん	とうもろこし、パプリカ、パセリ、とうがん、人参、干椎茸、さやいんげん、オクラ、えのきたけ

- 月平均値416Kcal たんぱく質17.1g 脂質11.5g 塩分1.4g
- 材料の都合により、食材を変更することがあります。
- ごはんは長井市産はえぬき一等米です。
- 長井市産の食材は太字になっています。

★ アレルギー食 提供日
8/4 (火) 乳 (該当者なし)
8/27(木) 卵