



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
1 火	わかめごはん 野菜ミックス肉団子 切干大根ツナマヨサラダ ふのりと豆腐のみそ汁 バナナ	炊き込みわかめ、野菜ミックス肉団子、ツナ、豆腐、ふのり、かつお節、煮干し粉、みそ	米、強化米、ごま、ノンエッグマヨネーズ わかめごはんはラップを使っておにぎりに。 乾物を利用したサラダやみそ汁 手軽に栄養補給できるバナナ いざというときを想定した献立にしています。	切干大根、とうもろこし、キャベツ、人参、 ねぎ 、バナナ
2 水	かぼちゃとなすのキーマカレー ドレッシングサラダ フルーツポンチ ポケモン型抜きチーズ	豚肉、草間ハム、ポケモン型抜きチーズ	米、玄米、豆乳バター、こめ油、カットゼリー国産ぶどう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、パプリカ、とうもろこし、南瓜、なす、キャベツ、もやし、きゅうり、パイン缶、みかん、りんご、黄桃、フランス、白桃、バナナ、レモン
3 木	ごはん 酢豚 小魚と野菜のナムル あさりの中華スープ ソファールヨーグルト	豚肉、ちりめん、あさり、豆腐、ソファール	米、強化米、でんぶん、米油、砂糖、ごま油	しょうが、 ピーマン 、玉ねぎ、たけのこ、人参、ほうれん草、キャベツ、もやし、えのきたけ、干椎茸、小松菜
4 金	ツナおろしスパゲティ 冷しゃぶサラダ ほうれん草と舞茸のスープ 牛乳	ツナ、きざみのり、豚肉、ベーコン、牛乳	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖、ごま油、ごま	大根、大葉、きゅうり、もやし、人参、ほうれん草、まいたけ、とうもろこし
7 月	ごはん ぶりの竜田揚げ 切干大根と豚肉の炒め煮 もやしと麩のみそ汁 オレンジ	ぶり、豚肉、かつお節、みそ、煮干し粉	米、強化米、米油、こめ油、米こん、砂糖、きざみ庄内麩	切干大根、干椎茸、人参、もやし、えのきたけ、オレンジ
8 火	ごはん きのこ入りしゅうまい 海鮮チャプチェ 豆腐のスープ バナナ	きのこ入りしゅうまい、あさり、いか、イタヤ貝、えび、たこ、豚肉、豆腐、わかめ	米、強化米、緑豆春雨、こめ油、ごま油、ごま	たけのこ、人参、玉ねぎ、 ピーマン 、カラーピーマン、にんにく、ねぎ、もやし、とうもろこし、バナナ
9 水	さつまいもごはん さわらの西京焼き 菊花入りおひたし すまし汁 牛乳	だし昆布、さわら、みそ、かつお節、豆腐、とうろ昆布、牛乳	米、強化米、さつまいも、砂糖、花麩	ほうれん草、キャベツ、もやし、もつてのほか、しめじ、みつば
10 木	もち麦入りごはん 高野豆腐の煮物 五色納豆 小松菜と玉ねぎのみそ汁 野菜ジュース	鶏肉、高野豆腐、納豆、草間ハム、かつお節、のり、油揚げ、煮干し粉、みそ	米、もち麦、こめ油、砂糖	ごぼう、人参、干椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜
11 金	スパゲティミートソース フライドポテト ごぼうのマスタードチキン和え ジョア	豚肉、青のり、鶏肉、ジョア	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖、小麦粉、フレンチポテト、米油、こめ油	玉ねぎ、ピーマン、人参、マッシュルーム、にんにく、トマト、国産トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、とうもろこし、レモン、ごぼう
14 月	ごはん あじの香草フライ 白花豆とポテトのサラダ 豆腐とあさりのみそ汁 きなこマカロニ	あじ香草フライ、白花豆ペースト、草間ハム、豆腐、あさり、かつお節、煮干し粉、みそ、きな粉	米、強化米、米油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、リボンマカロニ、砂糖	きゅうり、人参、とうもろこし、 ねぎ
15 火 ★	とりそばろ井 おかゆ和え わかめ春雨スープ バナナ	鶏肉、たまごそばろ、ちくわ、かつお節、わかめ、花なると	米、強化米、砂糖、こめ油、緑豆春雨	しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、人参、 ねぎ 、バナナ
16 水	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜の煮浸し じゃがべえ汁 オレンジ	鶏肉、生揚げ、かつお節、ベーコン、みそ	米、強化米、砂糖、ごま油、じゃがいも、つきこん、豆乳バター	にんにく、しょうが、 ねぎ 、しめじ、人参、小松菜、白菜、玉ねぎ、とうもろこし、オレンジ
17 木 ★	ライ麦コッペパン ハムチーズフライ フレンチサラダ 豆乳キャロットポタージュ 和梨	ハムサンドフライ、有機豆乳、豆乳生クリーム	ライ麦パン、米油、こめ油、じゃがいも、米粉、豆乳バター	キャベツ、人参、ブロッコリー、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、パセリ、和梨
18 金	ごはん さばのきじ焼き 切り昆布煮 豚汁 元氣ヨーグルト	さば、みそ、さつま揚げ、 打ち豆 、豚肉、豆腐、ヨーグルト	米、強化米、砂糖、ごま、糸こん、こめ油、じゃがいも	しょうが、人参、大根、ごぼう、しめじ、 ねぎ
24 木	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ スパゲティサラダ なめこのみぞれ汁 牛乳	鶏肉、草間ハム、豆腐、かつお節、みそ、牛乳	米、強化米、米粉、でんぶん、米油、サラスパ、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんにく、人参、胡瓜、とうもろこし、なめこ、 ねぎ 、大根
25 金	ひじきごはん うさぎハンバーグ 和風ソース アスパラ菜のおひたし みそけんちん汁 お月見ゼリー	うさぎ型ハンバーグ、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し粉	米、強化米、砂糖、ごま油、さといも、つきこん、うさぎのお月見ゼリー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 アスパラ菜 、キャベツ、人参、とうもろこし、ごぼう、 ねぎ
28 月	つや姫ごはん 肉野菜 塩こうじ炒め 小魚ふかけ 生揚げとしめじのみそ汁 オレンジ	豚肉、国産金揚げしらす、青のり、かつお節、生揚げ、みそ	米、砂糖、こめ油、ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、 行者菜 、にんにく、ぶなしめじ、小松菜、オレンジ
29 火	ごはん 揚げかたのあんかけ 納豆和え 鶏ごぼう汁 ソファールヨーグルト	油カレイ、かつお節、納豆、鶏肉、豆腐、いちごヨーグルト	米、強化米、でんぶん、米油、砂糖	えのきたけ、干椎茸、しめじ、ほうれん草、人参、もやし、ごぼう、 ねぎ
30 水	肉うどん ツナサラダ メープル小魚アーモンド バナナ	豚肉、かつお節、昆布、ツナ、かえり煮干し	国産小麦うどん、こめ油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、メイプルシロップ	干椎茸、ごぼう、しめじ、 ねぎ 、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、バナナ

- 月平均値421Kcal たんぱく質17.8g 脂質12.0g 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
9/15(火) 卵
9/17(木) 乳 (該当者なし)