



# 献立表



令和6年度  
長井市給食共同調理場  
献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
5 金	ごはん 白身魚のキャロット マヨネーズ焼き 草岡ハム入りおひたし 豚汁 牛乳	<b>ごはん</b> , ノンエッグマヨネーズ じゃがいも, ホキ, 草岡ハム, かつお節 豚肉, 豆腐, みそ, 牛乳, 人参, キャベツ <b>茎立ち</b> , 大根, ごぼう, ねぎ, 塩, 醤油, 酒	18 木	すこやかロール (いちごジャム) 草岡ポークフランク (トマトケチャップ) ドレッシングサラダ 豆乳クラムチャウダー 牛乳	ロールパン(卵乳不使用), 米油 じゃがいも, 豆乳バター, 米粉 いちごジャム, とうもろこし 草岡減塩ポークフランク ベーコン, あさり, 有機豆乳, 牛乳 キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, 乾燥パセリ トマトケチャップ, 米酢, 塩, ブイヨン
8 月	もち麦入りごはん いわしのごまみそ煮 切干し大根の ツナマヨサラダ すまし汁(小松菜 豆腐・しめじ) ヨーグルト	<b>ごはん</b> , もち麦, いわしごま味噌煮 ノンエッグマヨネーズ, ツナ油漬け 豆腐, 昆布, かつお節, ヨーグルト 切干大根, きゅうり, 人参, 小松菜 しめじ, 醤油, 酒, 塩	19 金	【食育の日献立】 ごはん さばの竜田揚げ 五目さんぴら みそ汁(うるい 豆腐・油揚げ) いちご	<b>ごはん</b> , でんぷん, 米油, つきこん きび砂糖, ごま, ごま油, さば, 豆腐 油揚げ, かつお節, 煮干し, みそ 生姜, ごぼう, 人参, れんこん 干椎茸, <b>うるい</b> いちご, 醤油, 酒
9 火	ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが みそ汁(キャベツ 小松菜・しめじ・油揚げ) オレンジ	<b>ごはん</b> , きび砂糖, じゃがいも, 糸こんに ち, さわら, みそ, 豚肉, 油揚げ, かつお節 煮干し, 人参, 玉ねぎ, さやいんげん キャベツ, しめじ, 小松菜, オレンジ 酒, みりん, 醤油	22 月	ごはん 鮭の塩麴焼き ひじき炒り煮 みそ汁(ほうれん草 生揚げ・しめじ) 牛乳	<b>ごはん</b> , 米油, 糸こんに, きび砂糖, さけ 鶏肉, さつま揚げ, ひじき, <b>打ち豆</b> 生揚げ, かつお節, みそ, 牛乳 人参, しめじ, ほうれん草, 酒 塩麴, 醤油, みりん
10 水	【進級・入園 おめでとう献立】 赤飯(ごま塩) 鶏肉のレモン漬け 冷汁 すまし汁(春雨・豆腐 なると・みつば・しめじ) いちご	赤飯, ごま, でんぷん, 米油, きび砂糖 緑豆春雨, 鶏肉, ぼたて貝柱水煮, <b>打ち豆</b> 高野豆腐, つきこん 豆腐, なると, かつお節 レモン, 乾燥パセリ 干椎茸, 人参, キャベツ <b>茎立ち</b> , しめじ, みつば いちご, 塩, 醤油, みりん, 酒	23 火	チキンライス (麦入りごはん) チーズオムレツ アスパラの ドレッシングサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ 野菜ジュース	<b>ごはん</b> , 大麦, 豆乳バター, 米油, 鶏肉 草岡ハム, チーズオムレツ, ベーコン トマトジュース, 玉ねぎ, 白ワイン マッシュルーム, とうもろこし グリンピース, キャベツ, きゅうり アスパラガス, ほうれん草, しめじ ブロッコリー, 塩, こしょう, 人参 トマトケチャップ, 野菜ジュース 中濃ソース, 米酢, ブイヨン
11 木	五目うどん 磯香和え バナナ 牛乳	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖 鶏肉, なると, 油揚げ, かつお節 昆布, のり, 牛乳, 人参, 干椎茸 ねぎ, <b>茎立ち</b> , もやし, バナナ 醤油, 酒, 塩	24 水	ごはん えびシューマイ 麻婆春雨 豆腐スープ いちご	<b>ごはん</b> , 緑豆春雨, きび砂糖, ごま油 えびシューマイ, 豚肉, みそ, 豆腐 たけのこ, 人参, ねぎ, 生姜, <b>んにく</b> グリンピース, 青梗菜, いちご, 醤油 酒, 豆板醤, 鶏がらスープ, 塩
12 金	米粉カレー (玄米入りごはん) れんこんゴマサラダ フルーツポンチ	<b>ごはん</b> , 玄米, じゃがいも, 米油, 米粉 きび砂糖, ノンエッグマヨネーズ, ごま いちごゼリー, 豚肉, <b>んにく</b> , 生姜, 玉ねぎ 人参, りんご, れんこん, キャベツ とうもろこし, 桃, ラフランス, パイン缶 みかん缶, レモン, 米酢, 醤油, 酒 レインボー米粉カレールー	25 木	しょうゆラーメン 小魚と野菜のナムル 塩豆乳バター大学いも	国産小麦ラーメン, 米油, きび砂糖 ごま油, さつまいも, 豆乳バター, 豚肉 なると, わかめ, 揚げちりめん, 米酢 とうもろこし, ねぎ, <b>んにく</b> , 塩 ほうれん草, キャベツ, 人参, 豆もやし 水煮メンマ, 醤油, 鶏がらスープ
15 月	こぎつねごはん カラメルチキン ふき炒り煮 みそ汁(生揚げ 小松菜・わかめ) ヨーグルト	<b>ごはん</b> , きび砂糖, オリーブオイル はちみつ, つきこん, 米油, 油揚げ 鶏肉, ちくわ, ツナ, 生揚げ, わかめ かつお節, みそ, 煮干し, ヨーグルト とうもろこし, ふき, 人参, 小松菜 醤油, 酒, 塩, 白ワイン, みりん	26 金	玄米入りごはん 松風焼き 納豆和え みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・わかめ) ヨーグルトドリンク	<b>ごはん</b> , 玄米, きび砂糖, ごま, ごま油 でんぷん, じゃがいも, 鶏肉, 豆腐 ひじき, おから, みそ, <b>納豆</b> , かつお節 わかめ, 煮干し, ヨーグルトドリンク ねぎ, 生姜, <b>茎立ち</b> , 人参, キャベツ 玉ねぎ, 酒, 醤油
16 火	ナポリタン かぼちゃチーズフライ アスパラガススープ 野菜ジュース	スパゲティ, オリーブオイル, 米油, きび砂糖, かぼちゃチーズフライ 草岡減塩無添ポークフランク, 玉ねぎ <b>んにく</b> , ピーマン, マッシュルーム トマト, アスパラガス, キャベツ とうもろこし, 人参, 塩, ブイヨン トマトケチャップ, こしょう 野菜ジュース	30 火	麩と豚肉の甘辛丼 (玄米入りごはん) ごぼうと茎わかめの マヨサラ みそ汁(キャベツ えのきたけ・油揚げ) しらぬい	<b>ごはん</b> , 玄米, 麩, ごま油, きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ, 豚肉 きざみのり, 茎わかめ, 鶏肉, 油揚げ かつお節, 煮干し, みそ, 玉ねぎ, 生姜 ごぼう, きゅうり, 人参, キャベツ えのきたけ, しらぬい, 醤油
17 水	もち麦入りごはん 炒り鶏 五色納豆 みそ汁(庄内麩 わかめ・玉ねぎ) しらぬい	<b>ごはん</b> , もち麦, つきこん, きび砂糖 ごま, きざみ庄内麩, 鶏肉, <b>納豆</b> , みそ かつお節, のり, わかめ, 草岡ハム, 米油 かえり煮干し, 人参, たけのこ, れんこん 干椎茸, ごぼう, さやいんげん, しらぬい ほうれん草, 玉ねぎ, みりん, 醤油	月平均 410kcal タンパク質17.4g 脂質10.6g 塩1.4g ☆材料の都合により食材を変更することがあります。 ☆ごはんは長井産はえぬぎ一等米です。 ☆長井市産の食材は太字になっています。		