



献立表



令和7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
1 火	ミートタコス メキシカンライス 豆乳クラムチャウダー 牛乳	トルティーヤ、オリーブオイル、 ごはん 、米粉 じゃがいも、豆乳バター、豚肉、牛肉、あさり ベーコン、有機豆乳、 にんにく 、キャベツ 豆乳生クリーム、牛乳、 玉ねぎ 、乾燥パセリ とうもろこし、トマト、人参、フイヨン、塩 マッシュルーム、トマトケチャップ パプリカパウダー、チリパウダー クミンパウダー、ホウワイトルウ、赤ワイン	16 水	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼き 米粉麺サラダ 青梗菜となるとのスープ ヨーグルト	ごはん 、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 米粉めん、きび砂糖、ホキ、豆腐 草岡ハム、なると、ヨーグルト、 きゅうり とうもろこし、青梗菜、小松菜、人参 塩、米酢、醤油、鶏がらスープ
2 水	麦入りごはん さばカレー焼き きんぴらごぼう みそ汁（キャベツ 生揚げ・小松菜） ヤクルトヨーグルト	ごはん 、大麦、きび砂糖、糸こんに、ごま油 ごま、さば、生揚げ、かつお節、みそ 煮干し、ヤクルトヨーグルト、生姜 ごぼう、人参、キャベツ、小松菜、酒 みりん、醤油、カレー粉	17 木 ★	食パン （ブルーベリージャム） オムレツ ラタテュイユ 冷たい豆乳コーンスープ 野菜ジュース	食パン、オリーブオイル、米油、きび砂糖 オムレツ、有機豆乳、豆乳生クリーム、人参 にんにく 、 スッキーニ 、 玉ねぎ 、セロリ、なす パプリカ、トマト、クリームコーン フイヨン、とうもろこし、乾燥パセリ こしょう、ローリエホール、塩 ブルーベリージャム、野菜ジュース
3 木	香り豚丼 （麦入りごはん） じゃこ入りおひたし スタミナ豚汁 メロン	ごはん 、大麦、きび砂糖、ごま油、ごま、豆腐 じゃがいも、豚肉、揚げちりめん、みょうが みそ、 玉ねぎ 、大葉、生姜、ほうれん草、人参 キャベツ、ごぼう、ねぎ、 にんにく 、メロン みりん、酒、醤油	18 金	もち麦入りごはん わかさぎフリッター 豚肉といんげんの炒め物 みそ汁（小松菜 玉ねぎ・しめじ） トマト	ごはん 、もち麦、米油、緑豆春雨、ごま油 わかさぎフリッター、豚肉、かつお節 煮干し、みそ、さやいんげん、 玉ねぎ 、酒 生姜、しめじ、小松菜、 トマト 、醤油、みりん
4 金	ごはん あじフライ ひじきサラダ 行者菜のみそスープ オレンジ	ごはん 、小麦粉、パン粉、米油、きび砂糖 ごま油、ごま、あじ、ひじき、豆腐、鶏肉、みそ かつお節、生姜、人参、キャベツ、きゅうり しめじ、 行者菜 、きくらげ、オレンジ 白ワイン、塩、中濃ソース、米酢、醤油	22 火	冷し中華 春巻き にんじん 蒸しパン	国産小麦ラーメン、ごま油、きび砂糖 ごま、米油、小麦粉、草岡ハム、 きゅうり 春巻き、もやし、とうもろこし きくらげ、 にんにく 、生姜、干し、ぶどう 人参、醤油、鶏がらスープ、米酢 ベーキングパウダー
7 月	【七夕献立】 ちらしずし 星のコロッケ 三五八漬け 七夕汁	ごはん 、きび砂糖、ごま、星のコロッケ、米油 米粉めん、昆布、油揚げ、高野豆腐、蒲鉾 えび、のり、わかめ、なると、かつお節 干椎茸、人参、 れんこん 、ごぼう、胡瓜、オクラ かんぴょう、米酢、塩、みりん、酒、醤油、塩麴	23 水	【食育の日】 ごはん あじのごまごま焼き いんげんと根菜のきんぴら みそ汁（もやし 油揚げ・麴） あやめ郷すいか	ごはん 、きび砂糖、ごま、つきこん、ごま油 庄内麴、あじ、みそ、豚肉、油揚げ かつお節、煮干し、ごぼう、人参 さやいんげん、もやし、 あやめ郷すいか 酒、みりん、醤油
8 火	冷たいねばねばうどん 焼ききょうざ さつまいもかりんとう 野菜ジュース	国産小麦うどん、米油、ごま、きび砂糖 さつまいも、黒糖、 納豆 、かつお節、昆布 野菜きょうざ、オクラ、大葉、ねり梅 醤油、みりん、塩、野菜ジュース	24 木	もち麦入りごはん 高野豆腐とじゃがいもの そぼろ煮 さっぱり納豆 夏野菜のみそ汁 牛乳	ごはん 、もち麦、米油、きび砂糖、 でんぷん じゃがいも、鶏肉、高野豆腐、かつお節 納豆、油揚げ、煮干し、みそ、牛乳、生姜、酒 人参、干椎茸、グリーンピース、大葉、ねり梅 スッキーニ 、なす、 かぼちゃ 、みりん、醤油
9 水	玄米入りごはん （しっとり小魚ふりかけ） 棒棒鶏 トマト みそワントンスープ ヨーグルト	ごはん 、玄米、ごま、きび砂糖、ワントン 鶏肉、豚肉、みそ、ちりめん、ヨーグルト もやし、きゅうり、人参、生姜、 にんにく ねぎ、とうもろこし、 トマト 、醤油、米酢 豆板醤、鶏がらスープ、酒	25 金	なすと豚肉の甘辛丼 （玄米入りごはん） 中華きゅうり みそ汁（じゃがいも・豆腐 ねぎ・わかめ） フルーツポンチ	ごはん 、玄米、ごま油、きび砂糖、ごま じゃがいも、カクテルゼリー、みそ きざみのり、わかめ、かつお節、豚肉、豆腐 煮干し、生姜、なす、 玉ねぎ 、 きゅうり パイン、みかん、りんご、桃、バナナ ラフランス、レモン、醤油、米酢
10 木	ごはん アクアパッツァ ポテトサラダ ABCスープ グレープフルーツ	ごはん 、オリーブオイル、じゃがいも、赤魚 ノンエッグマヨネーズ、草岡ハム、鶏肉 アルファベットマカロニ、あさり、 玉ねぎ ミニトマト 、パプリカ、ズッキーニ、人参 にんにく 、 きゅうり 、キャベツ、フイヨン グレープフルーツ、白ワイン、塩、こしょう	28 月	梅しごはん よだれ鶏 3色ナムル みそ汁（オクラ・えのき 高野豆腐） 牛乳	ごはん 、玄米、ごま、きび砂糖、ごま油、鶏肉 しらす、高野豆腐、かつお節、煮干し、みそ 牛乳、大葉、 にんにく 、生姜、ねぎ、もやし 人参、 きゅうり 、オクラ、えのきたけ ねり梅、醤油、米酢、酒
11 金	ごはん さわらの香り焼き 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁（もやし 油揚げ・麴） 牛乳	ごはん 、きび砂糖、庄内麴、さわら みそ、生揚げ、かつお節、油揚げ、煮干し 牛乳、大葉、しめじ、人参、小松菜、キャベツ もやし、酒、みりん、醤油	29 火 ★	米粉カレー （玄米入りごはん） トマトサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 、玄米、じゃがいも、米油、米粉、豚肉 きび砂糖、オリーブオイル、ヨーグルト 玉ねぎ 、 にんにく 、人参、 トマト きゅうり 、生姜、パセリ、りんご、桃 ラフランス、みかん、バナナ、米酢 アロエ、レインボー米粉カレー、塩
14 月	ごはん 鮭の塩麴焼き ひじき炒り煮 みそ汁（豚肉・キャベツ 生揚げ・小松菜・えのき） 牛乳	ごはん 、米油、糸こんに、きび砂糖、さけ、鶏肉 さつま揚げ、ひじき、打ち豆、豚肉、生揚げ かつお節、みそ、牛乳、人参、キャベツ 小松菜、えのきたけ、酒、塩麴、醤油、みりん	30 水	ごはん いわしの揚げ照り 春雨の中華和え みそ汁（なす・生揚げ しめじ） 和梨	ごはん 、米油、きび砂糖、ごま、緑豆春雨 ごま油、 でんぷん 、いわし、草岡ハム 生揚げ、かつお節、みそ、もやし、きくらげ きゅうり 、なす、しめじ、和梨、醤油 みりん、米酢
15 火	玄米入りごはん 揚げ麴と鶏肉の甘辛 野菜のレモン醤油和え みそ汁（わかめ・豆腐 ねぎ） バナナ	ごはん 、玄米、麴、 でんぷん 、米油、きび砂糖 鶏肉、わかめ、豆腐、かつお節、煮干し、みそ キャベツ、人参、 きゅうり 、レモン、ねぎ バナナ、酒、塩、醤油、みりん	31 木	ズッキーニとなすの トマトスパゲティ かぼちゃサラダ 鶏とほうれん草のスープ 伊佐沢すいか	スパゲティ、オリーブオイル、鶏肉、豆腐 ノンエッグマヨネーズ、ベーコン、 玉ねぎ しめじ、 スッキーニ 、なす、 にんにく トマト、かぼちゃ、干し、ぶどう、 きゅうり ほうれん草、とうもろこし、 伊佐沢すいか トマトケチャップ、塩、フイヨン ローリエホール、こしょう、醤油

★アレルギー対応食提供日 17日（卵） 29日（乳）
月平均 422 kcal タンパク質17.1g 脂質11.7g 塩1.3g

☆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き一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。