

# 8月 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<br>曜日     | 献立                                                                      | 材料                                                                                                                                                                                                                              | 日<br>(曜日)                                                                                                                                       | 献立                                                                        | 材料                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>金      | 麦入りごはん<br>白身魚のラビゴットソース<br>切干大根のツナマヨサラダ<br>みそ汁（キャベツ・豆腐<br>油揚げ・わかめ）<br>牛乳 | <b>ごはん</b> 、大麦、米油、きび砂糖、油揚げ<br>白身魚フライ、ツナ、豆腐<br>ノンエッグマヨネーズ、かえり煮干し<br>わかめ、かつお節、みそ、牛乳<br><b>玉ねぎ</b> 、 <b>きゅうり</b> 、 <b>トマト</b> 、切干大根、人参<br>キャベツ、米酢、塩、醤油                                                                             | 21<br>木<br>★                                                                                                                                    | ライ麦コッペパン<br>草岡ポークフランクの<br>粒マスタードソース<br>ひじきサラダ<br>鶏とズッキーニのスープ<br>フルーツヨーグルト | ライ麦パン、きび砂糖、ごま油、ごま<br>ひじき、カクテルゼリー、鶏肉<br>草岡減塩ポークフランク、ヨーグルト<br>トマトケチャップ、人参、キャベツ<br><b>きゅうり</b> 、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>ズッキーニ</b> 、エリンギ<br>ブロッコリー、りんご、桃、みかん<br>ラフランス、バナナ、みりん、ブイヨン、塩<br>あらびきマスタード、米酢、醤油                     |
| 4<br>月      | ごまダレサラダうどん<br>野菜コロッケ<br>フルーツポンチ                                         | 国産小麦うどん、米油、ごま、きび砂糖<br>野菜コロッケ、ぶどうゼリー、ツナ、昆布<br>かつお節、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、人参、りんご<br>とうもろこし、パプリカ、桃、ラフランス<br>みかん、バナナ、レモン果汁、ソース<br>ごまドレッシング、醤油、みりん、塩                                                                                    | 22<br>金                                                                                                                                         | マーボナス丼<br>（麦入りごはん）<br>米粉麺サラダ<br>キャベツとわかめのスープ<br>野菜ジュース                    | <b>ごはん</b> 、大麦、米油、ごま油、きび砂糖、ごま<br>でんぷん、米粉めん、豚肉、みそ、草岡ハム<br>わかめ、 <b>なす</b> 、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>ピーマン</b> 、パプリカ<br>人参、生姜、 <b>にんにく</b> 、 <b>きゅうり</b> 、小松菜<br>とうもろこし、キャベツ、えのきたけ<br>醤油、酒、みりん、テンメンジャン、米酢<br>鶏がらスープ、野菜ジュース、塩 |
| 5<br>火      | もち麦入りごはん<br>のり塩から揚げ<br>野菜のねばねば和え<br>みそ汁（じゃがいも<br>豆腐・玉ねぎ・わかめ）<br>あやめ郷すいか | <b>ごはん</b> 、もち麦、ごま油、米粉、でんぷん<br>米油、 <b>じゃがいも</b> 、鶏肉、青のり、煮干し<br>なっとう昆布、かつお節、豆腐<br>わかめ、みそ、 <b>にんにく</b> 、キャベツ<br>人参、 <b>きゅうり</b> 、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>あやめ郷すいか</b><br>酒、塩、醤油                                                           | 25<br>月                                                                                                                                         | ごはん<br>きびなごの南蛮漬け<br>冬瓜のそぼろ煮<br>みそ汁（高野豆腐<br>オクラ・えのき）<br>牛乳                 | <b>ごはん</b> 、米油、きび砂糖、でんぷん<br>きびなご、でんぷん、鶏肉、高野豆腐<br>かつお節、みそ、牛乳、 <b>玉ねぎ</b> 、人参<br><b>ピーマン</b> 、とうがん、干椎茸<br>さやいんげん、オクラ、えのきたけ<br>醤油、米酢、酒                                                                              |
| 6<br>水      | ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>なすといんげんの<br>揚げびたし<br>すまし汁（小松菜・春雨<br>なると・オクラ）<br>とうもろこし | <b>ごはん</b> 、米油、きび砂糖、緑豆春雨<br>かつお節、とうもろこし、さけ<br>なると、昆布、 <b>なす</b> 、さやいんげん<br>生姜、小松菜、オクラ、酒<br>塩麹、醤油、みりん、塩                                                                                                                          | 26<br>火                                                                                                                                         | とうもろこしごはん<br>棒棒鶏<br>ワントンスープ<br>バナナ                                        | <b>ごはん</b> 、とうもろこし、ごま、きび砂糖<br>ワントン、鶏肉、豚肉、もやし、 <b>きゅうり</b><br>生姜、 <b>にんにく</b> 、ねぎ、とうもろこし、人参<br>バナナ、塩、醤油、米酢、鶏がらスープ                                                                                                 |
| 7<br>木<br>★ | ごはん<br>さばのみそ煮<br>ひじき炒り煮<br>卵と鶏肉のコンスープ<br>和梨                             | <b>ごはん</b> 、米油、糸こん、きび砂糖、でんぷん<br>さばのみそ煮、鶏肉、さつま揚げ、ひじき<br><b>打ち豆</b> 、たまご、人参、とうもろこし<br>クリームコーン、ねぎ、和梨、人参、醤油<br>みりん、塩、鶏がらスープ、酒                                                                                                       | 27<br>水                                                                                                                                         | 麦入りごはん<br>さわらのマヨコーン焼き<br>夏野菜のソテー<br>みそ汁（わかめ・豆腐<br>しめじ）<br>和梨              | <b>ごはん</b> 、大麦、ノンエッグマヨネーズ<br>オリーブオイル、さわら、ベーコン、豆腐<br>わかめ、みそ、かつお節、かえり煮干し<br>とうもろこし、さやいんげん、 <b>ズッキーニ</b><br><b>ピーマン</b> 、 <b>玉ねぎ</b> 、パプリカ、しめじ、和梨<br>塩、こしょう                                                         |
| 8<br>金      | 夏野菜の米粉カレー<br>（麦入りごはん）<br>ごぼうとチキンの<br>粒マスタード和え<br>伊佐沢すいか                 | <b>ごはん</b> 、大麦、米油、米粉、きび砂糖、豚肉<br>鶏肉、 <b>にんにく</b> 、生姜、 <b>玉ねぎ</b> 、人参<br>とうもろこし、りんご、 <b>ピーマン</b> 、 <b>なす</b><br><b>かぼちゃ</b> 、キャベツ、ブロッコリー<br><b>きゅうり</b> 、パプリカ、ごぼう<br>レモン果汁、 <b>伊佐沢すいか</b> 、塩、米酢<br>レインボー米粉カレールー<br>あらびきマスタード、こしょう | 28<br>木                                                                                                                                         | 麩と鶏肉の甘辛丼<br>（玄米入りごはん）<br>小魚サラダ<br>モロヘイヤスープ<br>元気ヨーグルト                     | <b>ごはん</b> 、玄米、麩、ごま油、きび砂糖、ひじき<br>オリーブオイル、豚肉、きざみのり、鶏肉<br>揚げちりめん、豆腐、ヨーグルト、 <b>玉ねぎ</b><br>生姜、人参、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、モロヘイヤ<br><b>にんにく</b> 、えのきたけ、ねぎ、醤油、米酢<br>鶏がらスープ、塩                                                 |
| 19<br>火     | 【食育の日献立】<br>夏野菜のスパゲティ<br>ごぼうと<br>茎わかめのマヨサラ<br>ジュリアンヌスープ<br>牛乳           | スパゲティ、オリーブオイル、ベーコン<br>ノンエッグマヨネーズ、茎わかめ、鶏肉<br>牛乳、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>ピーマン</b> 、 <b>なす</b> 、 <b>かぼちゃ</b> 、人参<br><b>ズッキーニ</b> 、 <b>にんにく</b> 、トマト、ごぼう<br><b>きゅうり</b> 、キャベツ、トマトケチャップ、塩<br>ブイヨン、ローリエホール、醤油                                | 29<br>金                                                                                                                                         | ジャージャー麺<br>トマトとオクラの冷たいの<br>とうもろこし                                         | 国産小麦ラーメン、米油、ごま油<br>きび砂糖、でんぷん、とうもろこし<br>豚肉、みそ、生姜、かつお節、たけのこ<br>ねぎ、 <b>にんにく</b> 、干椎茸<br>きくらげ、 <b>きゅうり</b> 、オクラ、 <b>トマト</b><br>テンメンジャン、醤油、酒                                                                          |
| 20<br>水     | 玄米入りごはん<br>モロの揚げ照り<br>納豆和え<br>夏野菜の炒めみそ汁<br>和梨                           | <b>ごはん</b> 、玄米、でんぷん、米油、きび砂糖<br><b>じゃがいも</b> 、モーカ、 <b>納豆</b> 、かつお節、豚肉<br>煮干し、みそ、生姜、ほうれん草、人参<br>もやし、 <b>ズッキーニ</b> 、 <b>なす</b> 、 <b>玉ねぎ</b> 、和梨<br>醤油、酒、みりん                                                                        | ☆材料の都合により食材を変更することがあります。<br>☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。<br>☆長井市産の食材は太字になっています。<br><br>★アレルギー対応食提供日 7日（卵） 21日（乳）<br>月平均 424 kcal タンパク質16.7g 脂質12.2g 塩1.4g |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |

