



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 水	ロールパン 草岡ポークフランクの ケチャップソース ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	ロールパン,じゃがいも,草岡ハム,鶏肉 ノンエッグマヨネーズ,豆腐,牛乳 草岡減塩ポークフランク,玉ねぎ きゅうり,トマトケチャップ,人参 キャベツ,とうもろこし,みりん,塩 こしょう,ブイヨン,醤油	17 金	【食育の日】 ごはん あじの竜田揚げ 菊花入りひたし 庄内のいも煮 柿	ごはん,でんぷん,米油,つきこん,里いも あじ,かつお節,豚肉,生揚げ,みそ,生姜 ほうれん草,キャベツ,もやし,人参 もってのほか,ごぼう,しめじ,ねぎ,柿 醤油,酒
2 木	玄米入りごはん 揚げ里芋のそぼろ和え しらす納豆 みそ汁(にら・生揚げ えのき) バナナ	ごはん,玄米,きび砂糖,里いも,でんぷん 米油,ごま,ごま油,豚肉,かつお節,納豆 しらす,生揚げ,煮干し,みそ,玉ねぎ,人参 さやいんげん,ほうれん草,えのきたけ にら,バナナ,醤油	20 月	ごはん のり塩から揚げ 納豆和え みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ・麴) バナナ	ごはん,ごま油,米粉,でんぷん,米油,麴 鶏肉,青のり,納豆,かつお節,煮干し みそ,にんにく,ほうれん草,人参,もやし かぼちゃ,玉ねぎ,バナナ,酒,塩,醤油
3 金	ごはん クロック わかめの中華和え みそ汁(キャベツ・しめじ 小松菜・油揚げ) 和梨	ごはん,じゃがいも,小麦粉,パン粉 米油,豚肉,わかめ,油揚げ,かつお節 みそ,煮干し,玉ねぎ,人参,もやし きゅうり,キャベツ,しめじ,小松菜 和梨,塩,こしょう,白ワイン 中濃ソース,青じそドレッシング	21 火 ★	秋の米粉カレー (玄米入りごはん) わかめサラダ フルーツヨーグルト	ごはん,玄米,米油,さつまいも,米粉 きび砂糖,ごま油,カクテルゼリー 豚肉,わかめ,ヨーグルト,にんにく,生姜 玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム りんご,キャベツ,きゅうり,りんご,桃 ラフランス,みかん,バナナ レインボー米粉カレールー,米酢,醤油
6 月	【十五夜献立】 五目あんかけ丼 (玄米入りごはん) 月見汁 お月見 フルーツポンチ	ごはん,玄米,米油,でんぷん,ごま油 きび砂糖,里いも,豚肉,いか,えび,生姜 月・星型ゼリーミックス,かつお節 玉ねぎ,人参,キャベツ,きくらげ,ごぼう たけのこ,大根,みつば,干椎茸,パイン缶 みかん,りんご,桃,ラフランス,レモン 鶏がらスープ,塩,醤油	22 水	ごはん ほっけの塩麴焼き きんぴらごぼう 豚とキャベツの豆乳みそ汁 りんご	ごはん,糸こん,きび砂糖,ごま油,ごま ほっけ,豚肉,かつお節,有機豆乳,みそ ごぼう,人参,キャベツ,しめじ,ねぎ りんご,塩麴,酒,醤油
7 火 ★	五目ごはん 厚焼たまご おひたし みそ汁(さつまいも 玉ねぎ・麴) 野菜ジュース	ごはん,もち米,きび砂糖,さつまいも 麴,鶏肉,油揚げ,厚焼たまご,かつお節 煮干し,みそ,人参,ごぼう,干椎茸,しめじ アスパラ菜,キャベツ,とうもろこし 玉ねぎ,醤油,酒,塩,野菜ジュース	23 木	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼き ひじきと押し麦のサラダ 実りの秋のスープ 牛乳	ごはん,ノンエッグマヨネーズ,押麦 きび砂糖,ごま油,さつまいも,ホキ ひじき,揚げちりめん,ベーコン,牛乳 人参,きゅうり,しめじ,エリンギ まいたけ,玉ねぎ,塩,米酢,醤油,ブイヨン
8 水	ごはん 赤魚の揚げ照り 塩麴肉じゃが みそ汁(小松菜 生揚げ・しめじ) オレンジ	ごはん,でんぷん,米油,きび砂糖,ごま じゃがいも,糸こん,赤魚,豚肉,生揚げ かつお節,みそ,煮干し,生姜,人参 玉ねぎ,さやいんげん,しめじ,小松菜 オレンジ,酒,みりん,醤油,塩麴	24 金	みそラーメン 珍珠丸子 野菜ジュース	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖 ごま油,ごま,でんぷん,もち米,豚肉,みそ 鶏肉,にんにく,キャベツ,もやし,にら メンマ,人参,とうもろこし,椎茸,玉ねぎ 生姜,鶏がらスープ,醤油,こしょう 豆板醤,塩,米酢,野菜ジュース
9 木	麦入りごはん 松風焼き 切干大根の中華和え みそ汁(わかめ・えのき もやし・油揚げ) ヨーグルト	ごはん,大麦,きび砂糖,ごま,ごま油 でんぷん,鶏肉,豆腐,ひじき,おから,みそ わかめ,油揚げ,かつお節,煮干し 切干大根,ヨーグルト,ねぎ,生姜,人参 きゅうり,もやし,えのきたけ,酒,醤油	27 月	麴と鶏肉の甘辛丼 (玄米入りごはん) 草岡ハム入りおひたし みそ汁(じゃがいも 生揚げ・わかめ・ねぎ) 牛乳	ごはん,玄米,麴,ごま油,きび砂糖,醤油 じゃがいも,鶏肉,きざみのり,草岡ハム かつお節,生揚げ,わかめ,みそ,牛乳 玉ねぎ,生姜,キャベツ,ほうれん草,ねぎ
10 金	【目の愛護デー】 鮭ときのこのスパゲティ にんじんサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ ブルーベリーマフィン 牛乳	スパゲティ,豆乳バター,米油,きび砂糖 ホットケーキミックス,鮭,きざみのり ツナ,ベーコン,有機豆乳,牛乳,玉ねぎ しめじ,椎茸,えのきたけ,まいたけ,人参 にんにく,パセリ,レモン,ほうれん草 とうもろこし,ブロッコリー,醤油,米酢 ブルーベリー,白ワイン,塩,ブイヨン	28 火	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうと茎わかめの マヨサラ 野菜のスープ 野菜ジュース	ごはん,パン粉,きび砂糖,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ,豚肉,豆腐,人参 有機豆乳,茎わかめ,鶏肉,ベーコン,塩 玉ねぎ,ごぼう,きゅうり,キャベツ セロリ,とうもろこし,こしょう,醤油 白ワイン,トマトケチャップ,ブイヨン 中濃ソース,赤ワイン,野菜ジュース
14 火	ごはん さわらの照り焼き 炒り豆腐 みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・小松菜) バナナ	ごはん,きび砂糖,米油,じゃがいも さわら,豆腐,豚肉,ひじき,かつお節 煮干し,みそ,ねぎ,人参,玉ねぎ,小松菜 バナナ,酒,醤油,みりん	29 水	さつまいもごはん 高野豆腐の煮物 豚肉と野菜のみそ汁 バナナ	ごはん,さつまいも,ごま,米油,鶏肉 きび砂糖,高野豆腐,豚肉,豆腐,かつお節 みそ,ごぼう,人参,椎茸,玉ねぎ,キャベツ 小松菜,しめじ,バナナ,塩,みりん,醤油
15 水	鶏の塩麴うどん あぶちゃ漬け 大学いも 牛乳	国産小麦うどん,米油,ごま油,きび砂糖 さつまいも,ごま,鶏肉,なると,昆布 牛乳,人参,干椎茸,白菜,ねぎ,生姜 にんにく,かぶ,きゅうり,塩麴,塩 米酢,醤油,みりん	30 木	ごはん さばのカレー揚げ かんぴょうのごま和え 米粉めん汁 りんご	ごはん,でんぷん,米油,きび砂糖,ごま 米粉めん,さば,鶏肉,生姜,かんぴょう 小松菜,キャベツ,人参,ごぼう,みつば 干椎茸,りんご,醤油,カレー粉,酒,塩
16 木	きのこピラフ 小魚アーモンド 秋野菜の豆乳米粉シチュー 野菜ジュース	ごはん,大麦,豆乳バター,アーモンド きび砂糖,さつまいも,米粉,ベーコン 煮干し,鶏肉,有機豆乳,豆乳生クリーム しめじ,エリンギ,まいたけ,椎茸,玉ねぎ 乾燥パセリ,人参,マッシュルーム,塩 こしょう,醤油,みりん,白ワイン ブイヨン,ホワイトルウ,野菜ジュース	31 金	【絵本献立 「14ひきのかぼちゃ」 ハロウィーン献立】 根菜のボロネーゼ ブロッコリーサラダ かぼちゃ豆乳スープ オレンジ	スパゲティ,オリーブオイル,小麦粉 きび砂糖,ごま油,ごま,豆乳バター,米粉 豚肉,牛肉,有機豆乳,玉ねぎ,ごぼう,人参 れんこん,にんにく,トマト,キャベツ ブロッコリー,とうもろこし,きゅうり 南瓜,乾燥パセリ,オレンジ,ローリエ トマトケチャップ,塩,ブイヨン 米酢,醤油,ホワイトルウ

★アレルギー対応食提供日 7日(卵) 21日(乳)
月平均 426 kcal タンパク質17.2 g 脂質11.6 g 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。