



# 12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 曜日	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 月	にらと豚肉の 混ぜごはん (麦入りごはん) 麩の揚げ照り 鶏肉のみそスープ バナナ	ごはん,大麦,ごま油,麩,でんぶん,米油 きび砂糖,豚肉,鶏肉,みそ,にら,干椎茸 人参,生姜,にんにく,もやし,ねぎ とうもろこし,バナナ,塩,醤油,酒 みりん,鶏がらスープ	15 月	玄米入りごはん わかさぎフリッター 麻婆春雨 鶏肉と白菜のみそスープ バナナ	ごはん,玄米,米油,綠豆春雨,きび砂糖 ごま油,わかさぎフリッター,豚肉, <b>みそ</b> 鶏肉,たけのこ,人参,ねぎ,生姜 <b>にんにく</b> ,グリンピース,白菜,干椎茸 バナナ,醤油,酒,豆板醤,鶏がらスープ
2 火	玄米入りごはん のり塩から揚げ 大根と人参の信田煮 みそ汁(白菜・えのき わかめ) 伊佐沢りんご	ごはん,玄米,ごま油,米粉,でんぶん 米油,つきこん,きび砂糖,鶏肉,青のり 油揚げ,わかめ,かつお節,煮干し,みそ <b>にんにく,大根</b> ,人参,干椎茸,白菜 えのきだけ,伊佐沢りんご,酒,塩,醤油	16 火	ごはん ごぼーる ポテトサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ ヨーグルト	ごはん,米油,パン粉,きび砂糖,鶏肉 じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ 豆腐,草岡ハム,ベーコン,ヨーグルト 玉ねぎ,ごぼう,人参,きゅうり,しめじ ほうれん草,ブロッコリー,塩,こしょう 白ワイン,ナツメグ,中濃ソース トマトケチャップ,赤ワイン,ブイヨン
3 水	【年長さんが作った みそを味わう献立】 ごはん さわらのみそマヨ焼き ふろふき大根 豚汁 牛乳	ごはん,ノンエッグマヨネーズ,米油 きび砂糖,でんぶん,じゃがいも,さわら <b>みそ</b> ,昆布,鶏肉,豚肉,豆腐,牛乳,玉ねぎ パプリカ, <b>大根</b> ,ゆず,人参,ごぼう,ねぎ 塩,こしょう,醤油,酒,みりん	17 水	麦入りごはん 筑前煮 五色納豆 みそ汁(豆腐・わかめ しめじ・玉ねぎ) 牛乳	ごはん,大麦,米油,つきこん,さといも きび砂糖,ごま,鶏肉, <b>納豆</b> ,草岡ハム かつお節,のり,豆腐,わかめ,牛乳, <b>みそ</b> 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,しめじ ほうれん草,玉ねぎ,みりん,醤油,酒
4 木	しょうゆラーメン カリカリごぼう マスタードサラダ さつまいもとレーズンの 蒸しパン 野菜ジュース	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖,豚肉 でんぶん,小麦粉, <b>さつまいも</b> ,なると わかめ,鶏肉,国産水煮メンマ, <b>にんにく</b> とうもろこし, <b>ねぎ,キャベツ</b> ,きゅうり 人参,ブロッコリー,パプリカ,ごぼう 干しうどん,醤油,鶏がらスープ,塩 レモン果汁,米酢,あらびきマスタード こしょう,ベーキングパウダー 野菜ジュース	18 木 ★	ロールパン ホワイトシチュー れんこんゴマサラダ カリカリごぼうアーモンド オレンジ	ロールパン,じゃがいも,豆乳バター 米粉,きび砂糖,ノンエッグマヨネーズ ごまでんぶん,米油,アーモンド,鶏肉 牛乳,生クリーム,かえり煮干し,人参 玉ねぎ,ブロッコリー,とうもろこし れんこん, <b>キャベツ</b> ,きゅうり,ごぼう オレンジ,ローリエ,ブイヨン ホワイトルウ,塩,米酢,醤油,酒
8 月	もち麦入りごはん 鶏のハニーマスター焼 納豆和え 豚と白菜の豆乳みそ汁 牛乳	ごはん,もち麦,はちみつ,鶏肉, <b>納豆</b> かつお節,豚肉,有機豆乳, <b>みそ</b> ,牛乳 ほうれん草,人参,もやし,白菜,しめじ <b>ねぎ</b> ,あらびきマスタード,醤油 白ワイン	19 金	ごはん さばの西京焼き こまツナ和え 沢煮椀 伊佐沢りんご	ごはん,きび砂糖,さば, <b>みそ</b> ,ツナ ノンエッグマヨネーズ,鶏肉,かつお節 <b>キャベツ</b> ,小松菜,人参,ごぼう, <b>大根</b> たけのこ,干椎茸,伊佐沢りんご,酒 みりん,醤油,塩
9 火 ★	ごはん えびしゅまい たっぷり野菜の オイスターソース炒め 卵とコーンのスープ 野菜ジュース	ごはん,米油,でんぶん,豚肉,鶏肉,たまご えびしゅまい, <b>キャベツ</b> ,玉ねぎ 人参,ピーマン,生姜,ねぎ,とうもろこし 醤油,オイスターソース,塩,ブイヨン 酒,野菜ジュース	22 月	【冬至献立】 カレーうどん ゆず香和え 小豆かぼちゃ みかん	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,豚肉 でんぶん,油揚げ,なると,昆布,あずき かつお節,玉ねぎ,小松菜,干椎茸,白菜 人参,ほうれん草,ゆず果汁,みかん 国産かぼちゃ,カレー粉,みりん,醤油 レインボー米粉カレールー,塩
10 水	スパゲティナポリタン 大根とわかめのサラダ かぼちゃ豆乳スープ 伊佐沢りんご	スパゲティ,オリーブオイル,きび砂糖 豆乳バター,米粉,わかめ,有機豆乳 草岡減塩無添ポークフランク, <b>にんにく</b> 玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム トマト,トマトケチャップ, <b>大根</b> ,南瓜 きゅうり,乾燥パセリ,伊佐沢りんご トマトケチャップ,塩,ブイヨン 青じそドレッシング,ホワイトルウ	23 火	ごはん たらの香草パン粉焼き 米粉麺サラダ ポトフ 牛乳	ごはん,パン粉,オリーブオイル 米粉めん,きび砂糖,ごま油,じゃがいも まだら,草岡ハム,カクテルウィンナー 牛乳, <b>にんにく</b> ,パセリ,バジル,人参 きゅうり,小松菜,とうもろこし,玉ねぎ <b>キャベツ</b> ,セロリ,塩,白ワイン,こしょう 米酢,醤油,ローリエ,ブイヨン
11 木	ごはん 鮭の塩麹焼き 五目きんぴら みそ汁(キャベツ・生揚げ 小松菜・えのき) ヨーグルト	ごはん,つきこん,きび砂糖,ごま, <b>みそ</b> ごま油,さけ,豚肉,生揚げ,かつお節 ヨーグルト,ごぼう,人参,れんこん 干椎茸, <b>キャベツ</b> ,小松菜,えのきだけ 酒,塩麹,醤油	24 水	【JA山形おきたま 雪若丸給食 食育の日献立】 雪若丸ごはん 鯉のやわらか煮 冷や汁 石狩汁 伊佐沢りんご	ごはん,つきこん,きび砂糖,じゃがいも 豆乳バター,鯉のやわらか煮,高野豆腐 <b>打ち豆</b> ,ほたて貝柱水煮,鯉,豆腐, <b>みそ</b> 干椎茸,人参, <b>キャベツ</b> ,ほうれん草 <b>ねぎ</b> ,とうもろこし,伊佐沢りんご 醤油,酒,みりん
12 金	米粉カレー (玄米入りごはん) ひじきサラダ フルーツポンチ	ごはん,玄米,じゃがいも,米油,米粉 きび砂糖,ごま油,ごま,カクテルゼリー 豚肉,ひじき, <b>にんにく</b> ,生姜,玉ねぎ 人参,伊佐沢りんご, <b>キャベツ</b> きゅうり,パイン,みかん,桃 ラフランス,レモン果汁,醤油 レインボー米粉カレールー,米酢	25 木	【Xmas献立】 チキンライス (麦入りごはん) 花野菜サラダ 白菜とベーコンの 豆乳スープ バナナココアマフィン	ごはん,大麦,豆乳バター,米油,きび砂糖 米粉,ホットケーキミックス,粉糖,鶏肉 ベーコン,有機豆乳,トマトジュース 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,白菜,米酢 とうもろこし,グリンピース,しめじ カリフラワー,ブロッコリー,バナナ,塩 こしょう,トマトケチャップ,白ワイン 中濃ソース,ブイヨン,ピュアココア

★アレルギー対応食提供日 9日(卯) 18日(乳)  
月平均 427 kcal タンパク質17.0 g 脂質11.5 g 塩1.4 g

☆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。

★24日の「雪若丸」は JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様よりご馳走していただきます。ありがとうございます。

\*3日からのみそは、児童センター・すみれ学園の5歳児さんが長井市産の大豆と米で作ったみそです。