



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
2 月	牛丼 (玄米入りごはん) 草岡ハム入りおひたし みそ汁 (あさり・豆腐 ねぎ) 牛乳	ごはん,玄米,糸こん,麺,きび砂糖,牛肉 草岡ハム,かつお節,豆腐,あさり,煮干し みそ,牛乳,玉ねぎ,グリンピース,醤油 キャベツ,ほうれん草,ねぎ,みりん,酒	16 月	ごはん ししゃもフリッター 生揚げのみそ炒め すまし汁 (あさり・花麺 みつば・しめじ) 牛乳	ごはん,米油,ごま油,きび砂糖,でんぶん 花麺,ししゃもフリッター,豚肉,みそ 生揚げ,あさり,昆布,かつお節,牛乳,生姜 人参,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,しめじ みつば,酒,醤油,コチュジャン テンメンジャン,塩
3 火	【節分献立】 ごはん いわしの梅しそフライ 納豆和え すまし汁 (かまぼこ・みつば しめじ・とうもろこし・春雨) 野菜ジュース	ごはん,小麦粉,パン粉,米油 緑豆春雨,いわし,納豆 オニカマボコ,生姜,大葉,もやし ほうれん草,人参,かつお節 しめじ,とうもろこし,みつば,酒,梅 醤油,塩,野菜ジュース	17 火 ★	米粉カレー (玄米入りごはん) ブロックコリーーサラダ フルーツヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん,玄米,じゃがいも,米油,米粉 きび砂糖,ごま油,ごま,豚肉,ヨーグルト にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,きゅうり ブロックコリー,キャベツ,とうもろこし りんご,桃,ラフランス,みかん,米酢 醤油,アロエシロップづけ レインボーミンチカレールー
4 水	もち麦入りごはん 白身魚のマヨコーン焼き 米粉めんの中華和え みそけんちん汁 牛乳	ごはん,もち麦,ノンエッグマヨネーズ 米粉めん,きび砂糖,ごま油,ホキ,豆腐 草岡ハム,みそ,かつお節,煮干し,牛乳 とうもろこし,パプリカ,乾燥パセリ 人参,国産きくらげ,きゅうり,小松菜 大根,ごぼう,ねぎ,塩,白ワイン,米酢,醤油	18 水	【食育の日献立】 もち麦入りごはん 炒り鶏 おみ漬け納豆 みそ汁 (豚肉・キャベツ 生揚げ・小松菜) 奄美たんかん (5歳児牛乳)	ごはん,もち麦,つきこん,きび砂糖 米油,鶏肉,納豆,豚肉,生揚げ,かつお節 みそ,人参,たけのこ,れんこん,椎茸 ごぼう,さやいんげん,おみ漬,キャベツ 小松菜,えのきたけ,奄美たんかん みりん,醤油
5 木	皿うどん メープル小魚アーモンド 肉入りみそワンタンスープ フルーツポンチ (5歳児牛乳)	皿うどん麺,ごま油,でんぶん,アーモンド メープルシロップ,いちごゼリー,豚肉 あさり,いか,イタヤ貝,たこ,えび,かまぼこ かえり煮干し,肉入りワンタン,みそ,白菜 青梗菜,玉ねぎ,もやし,きくらげ,人参,ねぎ 干椎茸,とうもろこし,キャベツ,たけのこ にんにく,桃,ラフランス,パイン缶,みかん りんご,レモン果汁,鶏がらスープ,塩,醤油 酒,オイスターソース,米酢,豆板醤	19 木	パンズパン ハンバーグ ドレッシングサラダ 豆乳粒コーンスープ ヨーグルト (5歳児牛乳)	パンズパン,米油,パン粉,きび砂糖,米粉 豆乳バター,豚肉,牛肉,有機豆乳,玉ねぎ 草岡ハム,豆乳生クリーム,ヨーグルト キャベツ,きゅうり,人参,塩,こしょう クリームコーン,とうもろこし 白ワイン,ナツメグ,トマトケチャップ 中濃ソース,赤ワイン,米酢,ブイヨン ホワイトルウ,乾燥パセリ
6 金	ごはん 豚肉のパインソテー 小魚と野菜のナムル カニカマの中華スープ いよかん (5歳児牛乳)	ごはん,でんぶん,米油,きび砂糖,ごま油 ごま,豚肉,揚げちりめん,豆腐,生姜 カニカマフレーク,アスパラガス,人参 パイン缶,ほうれん草,キャベツ,もやし 国産きくらげ,青梗菜,いよかん,醤油 塩,米酢,鶏がらスープ	20 金	ごはん たらの香草パン粉焼き スパゲティサラダ 白菜とエリンギのスープ はるか (5歳児牛乳)	ごはん,パン粉,オリーブオイル サラスパ,ノンエッグマヨネーズ,まだら 草岡ハム,ベーコン,にんにく,パセリ バジル,人参,胡瓜,とうもろこし,玉ねぎ 白菜,エリンギ,はるか,塩,白ワイン こしょう,米酢,ブイヨン,醤油
9 月	ごはん 鶏のから揚げ 卵の花炒り煮 みそ汁 (大根・生揚げ 小松菜) はるか (5歳児牛乳)	ごはん,米粉,でんぶん,米油,糸こん きび砂糖,鶏肉,おから,ちくわ,有機豆乳 生揚げ,かつお節,みそ,生姜,にんにく 人参,ごぼう,ねぎ,大根,小松菜,はるか 酒,塩,醤油	24 火	ごはん 鮭の西京焼き 切り昆布煮 豆乳みそ汁 (豚肉・白菜 しめじ・人参・長ねぎ) 牛乳	ごはん,きび砂糖,つきこん,さけ みそ,すき昆布,油揚げ,打ち豆,豚肉,牛乳 かつお節,有機豆乳,ごぼう,人参,大根, 白菜,しめじ,ねぎ,酒,みりん,醤油
10 火	鮭とほうれん草の スパゲティ ポテトサラダ 根菜のスープ 牛乳	スパゲティ,オリーブオイル,豆乳バター じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,鮭 草岡ハム,ベーコン,牛乳,ほうれん草 しめじ,玉ねぎ,人参,きゅうり,大根 れんこん,ごぼう,乾燥パセリ,白ワイン 塩,醤油,こしょう,ブイヨン	25 水	麦入りごはん さばの竜田揚げ 温野菜のごまみそかけ みそ汁 (ほうれん草 椎茸・豆腐) 奄美たんかん (5歳児牛乳)	ごはん,大麦,でんぶん,米油,じゃがいも きび砂糖,ごま,さば,みそ,豆腐,かつお節 煮干し,生姜,ブロックコリー,人参,椎茸 ほうれん草,奄美たんかん,醤油,酒 米酢,みりん
12 木	ごはん さわらの塩麹焼き 五目きんぴら みそ汁 (キャベツ 生揚げ・わかめ) いよかん (5歳児牛乳)	ごはん,つきこん,きび砂糖,ごま,ごま油 さわら,生揚げ,かつお節,みそ,わかめ ごぼう,人参,れんこん,干椎茸,キャベツ いよかん,塩麹,酒,醤油	26 木 ★	チキンライス (麦入りごはん) プレーンオムレツ ポトフ はるか (5歳児牛乳)	ごはん,大麦,豆乳バター,じゃがいも 鶏肉,プレーンオムレツ,玉ねぎ,人参 カクテルウィンナー,グリンピース トマトジュース,マッシュルーム とうもろこし,トマトケチャップ キャベツ,セロリ,はるか,塩,こしょう トマトケチャップ,白ワイン 中濃ソース,ローリエホール,ブイヨン
13 金	シーフードピラフ (麦入りごはん) ハートのコロッケ ひじきサラダ 白菜とベーコンの 豆乳スープ ヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん,大麦,豆乳バター,米油,きび砂糖 ハートのコロッケ,ごま油,ごま,米粉 えび,貝柱,あさり,ひじき,ツナ,ベーコン 有機豆乳,ヨーグルト,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,とうもろこし,しめじ 乾燥パセリ,キャベツ,きゅうり,白菜 ブイヨン,塩,白ワイン,米酢,醤油	27 金	塩麹うどん 海鮮パオズ 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,ごま油 さつまいも,黒糖,豚肉,なると,昆布 海鮮パオズ,人参,干椎茸,白菜,ねぎ 生姜,にんにく,塩麹,塩,野菜ジュース

★アレルギー対応食提供日 17日(乳) 26日(卵)
月平均 436 kcal タンパク質17.7 g 脂質13.6 g 塩1.4 g
*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。

☆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。