



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	もち麦入りごはん 鶏肉のレモン漬け 草岡ハム入りおひたし みそ汁(もずく 豆腐・ねぎ) ヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん ,もち麦,でんぷん,米油 鶏肉,草岡ハム,かつお節,豆腐,煮干し みそ ,もずく,ヨーグルト,レモン果汁 乾燥パセリ,キャベツ,ほうれん草 ねぎ,醤油,みりん,きび砂糖	12 木	ちゃんぼんめん 棒餃子 さつまいもかりんとう 牛乳	国産小麦ラーメン,米油,さつまいも 黒糖,豚肉,あさり,いか,イタヤ貝 えび,たこ,かまぼこ,有機豆乳,棒餃子 牛乳,キャベツ,玉ねぎ,もやし 国産きくらげ,ねぎ,人参 鶏がらスープ,塩,醤油,酒
3 火	ひな祭り献立 ちらし寿司 花野菜和え すまし汁(花麩・なると しめじ・みつば・わかめ) いちご ねりきり (5歳児牛乳)	ごはん ,きび砂糖,ごま,花麩,ねりきり 昆布,えび,貝柱,のり,草岡ハム かつお節,なると,わかめ,干椎茸,人参 れんこん,ブロッコリー,キャベツ とうもろこし,しめじ,みつば,いちご 米酢,塩,みりん,酒,醤油	13 金	麦入りごはん 白身魚のみそマヨ焼き 肉じゃが みそ汁(キャベツ 生揚げ・小松菜) いちご (5歳児牛乳)	ごはん ,大麦,ノンエッグマヨネーズ きび砂糖,じゃがいも,糸こん,麩 メルルーサ, みそ ,豚肉,生揚げ かつお節,かえり煮干し,玉ねぎ パプリカ,人参,さやいんげん キャベツ,小松菜,いちご,塩 こしょう,醤油,みりん
4 水	お米パン (ブルーベリージャム) エビフライ (タルタルソース) ひじきサラダ 豆乳クラムチャウダー はるか (5歳児牛乳)	お米パン,米油,きび砂糖,ごま油,ごま じゃがいも,豆乳バター,米粉,あさり エビフライ,ひじき,ツナ,ベーコン 有機豆乳,豆乳生クリーム,人参 キャベツ,きゅうり,とうもろこし 玉ねぎ,マッシュルーム,乾燥パセリ はるか, ノンエッグタルタルソース フイヨン,塩,米酢,醤油 ブルーベリージャム	16 月	【食育の日献立】 ごはん さけの塩麩焼き ひやしる みそ汁(豚肉・生揚げ 小松菜・しめじ) 野菜ジュース	ごはん ,つきこん,きび砂糖,さけ 高野豆腐, 打ち豆 ,ほたて貝柱水蒸 豚肉,生揚げ,かつお節, みそ ,干椎茸 人参,キャベツ,ほうれん草,小松菜 しめじ,酒,塩麩,醤油,みりん 野菜ジュース
5 木 ★	スパゲティミートソース プレーンオムレツ ジュリアンヌスープ 野菜ジュース	スパゲティ,オリーブオイル,小麦粉 豚肉,牛肉,プレーンオムレツ 玉ねぎ,ピーマン,人参,キャベツ にんにく ,カットトマト,ベーコン トマトケチャップ,マッシュルーム 国産トマトピューレ,塩,フイヨン 野菜ジュース,ローリエホール	17 火 ★	五目うどん 珍珠丸子 フルーツヨーグルト (5歳児牛乳)	国産小麦うどん,米油,きび砂糖 でんぷん,もち米,鶏肉,なると 油揚げ,かつお節,昆布,豚肉 ヨーグルト,人参,干椎茸,小松菜 ねぎ,椎茸,玉ねぎ,生姜,りんご,桃 ラフランス,みかん,アロエ,醤油 酒,塩,米酢
6 金	ごはん あじの南蛮漬け 五目きんぴら みそ汁(キャベツ しめじ・わかめ・油揚げ) 牛乳	ごはん ,でんぷん,米油,きび砂糖 つきこん,ごま,ごま油,あじ,豚肉 わかめ,油揚げ,かつお節, みそ ,煮干し 牛乳,生姜,玉ねぎ,人参,ピーマン ごぼう,れんこん,干椎茸,キャベツ しめじ,酒,醤油,米酢	18 水	玄米入りごはん 豚肉の黒みつ和え 納豆和え みそ汁(あさり・豆腐 ねぎ) いちご (5歳児牛乳)	ごはん ,玄米,でんぷん,米油,黒糖 豚肉, みそ ,納豆,かつお節,豆腐 あさり,煮干し,生姜,玉ねぎ パプリカ,ほうれん草,人参 キャベツ,ねぎ,いちご 酒,醤油,みりん
9 月	ごはん さわらの西京焼き ひじき炒り煮 米粉めん汁 野菜ジュース	ごはん ,きび砂糖,米油,糸こん,さわら 米粉めん, みそ ,鶏肉,さつまいも ひじき, 打ち豆 ,豚肉,人参,ごぼう みつば,干椎茸,酒,みりん,醤油,塩 野菜ジュース	19 木	ビビンバ丼 (麦入りごはん) メープル小魚アーモンド みそワタンスープ 牛乳	ごはん ,大麦,ごま油,ごま,きび砂糖 アーモンド,メイプルシロップ,牛肉 みそ ,かえり煮干し,肉入りワタンス 牛乳,ぜんまい,ねぎ, にんにく ,もやし ほうれん草,人参,国産きくらげ とうもろこし,青梗菜,たけのこ みりん,酒,醤油,コチュジャン,塩 鶏がらスープ,豆板醤
10 火	ごはん 炒り鶏 しらす納豆 豆乳みそ汁(豚肉 キャベツ・しめじ) ヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん ,つきこん,きび砂糖,米油,ごま ごま油,鶏肉, 納豆 ,しらす,かつお節 豚肉,有機豆乳, みそ ,ヨーグルト,人参 たけのこ,れんこん,椎茸,ごぼう さやいんげん,ほうれん草,キャベツ しめじ,みりん,醤油	23 月	【卒園・進級 おめでとう献立】 赤飯(ごま塩) ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁(花麩・しめじ みつば・わかめ) いちごのお祝いケーキ	赤飯,ごま,米油,パン粉,きび砂糖 ごま油,花麩,祝いちごケーキ,豚肉 牛肉,有機豆乳,わかめ,かつお節 煮干し, みそ ,玉ねぎ,ブロッコリー キャベツ,とうもろこし,きゅうり 人参,しめじ,みつば,塩,こしょう 白ワイン,ナツメグ,中濃ソース,醤油 トマトケチャップ,赤ワイン,米酢
11 水	【リメンバー 3・11献立】 レトルトカレー (玄米入りごはん) ヒレカツ ごぼうと 茎わかめのサラダ フルーツポンチ	ごはん ,玄米,小麦粉,パン粉,米油,ごま お子さまカレー,豚肉,巨峰ゼリー シャインマスカットゼリー,茎わかめ ごぼう,人参,りんご,ラフランス,桃 みかん,いちご,レモン果汁,塩 中濃ソース,青じそドレッシング	★アレルギー対応食提供日 5日(卵) 17日(乳) 月平均 436kcal タンパク質19.0g 脂質11.8g 塩1.4g *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。		