



献立表





令和８年度
株式会社ニッコクトラスト
長井市給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2 月	ごはん 鶏肉のレモン漬け 小魚と野菜のナムル にらと豆腐のみそ汁 牛乳	鶏肉,揚げちりめん,豆腐,油揚げ,かつお節,みそ,牛乳	米,強化米,でんぷん,こめ油,きび砂糖,ごま油,ごま	レモン,パセリ,ほうれん草,**キャベツ**,人参,豆もやし,えのきたけ,にら
4 水	ごはん いわしのごま味噌煮 納豆和え 大根とわかめのみそ汁 りんご	いわしごま味噌煮,納豆,かつお節,油揚げ,わかめ,煮干し粉,みそ	米,強化米	ほうれん草,もやし,人参,大根,りんご
5 木	カレーうどん 海鮮パオズ あぶちゃ漬け 元気ヨーグルト	豚肉,油揚げ,昆布,かつお節,海鮮パオズ,ヨーグルト	国産小麦うどん,こめ油,きび砂糖,でんぷん	玉ねぎ,ぶなしめじ,小松菜,干椎茸,かぶ,きゅうり,人参
6 金	もち麦入りごはん チキングリル アップルソース カミカミごまサラダ 根菜のブイヨンスープ さつまいもチップス　牛乳	鶏肉,細切り昆布,ツナ,ベーコン,牛乳 いい歯の日 カミカミ献立	米,もち麦,きび砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ごま,さつまいもチップス 「11＝いい、8＝歯」で11月8日はいい歯の日です よく噛んで食べることを意識してくださいね	りんご,玉ねぎ,にんにく,ごぼう,人参,大根,れんこん,セロリ,とうもろこし
9 月	ごはん 豆腐入りミートローフ こまツナ和え 豆乳粒コーンスープ 牛乳	豚肉,豆腐,ツナ,有機豆乳,豆乳生クリーム,牛乳	米,強化米,こめ油,パン粉,きび砂糖,ノンエッグマヨネーズ,とうもろこし,米粉,豆乳バター	玉ねぎ,**キャベツ**,小松菜,人参,とうもろこし,パセリ
10 火 ★	玄米入りごはん さわらの西京焼き 五色納豆 親子汁 野菜ジュース	さわら,西京白みそ,納豆,草岡ハム,かつお節,のり,鶏肉,たまご	米,玄米,ごま,じゃがいも,でんぷん	ほうれん草,人参,えのきたけ,**ねぎ**
11 水	鮭の香りごはん 麸の揚げ照り ブロッコリーのおかか和え 小松菜と高野豆腐のみそ汁 プリン	鮭,かつお節,高野豆腐,わかめ,煮干し粉,みそ	米,大麦,ごま,麸,でんぷん,こめ油,きび砂糖,プリン(28品目不使用)	大葉,ブロッコリー,人参,とうもろこし,小松菜
12 木 ★	味噌ラーメン コーンしゅうまい フルーツヨーグルト	豚肉,みそ,コーンしゅうまい,ヨーグルト	国産小麦ラーメン,こめ油,きび砂糖,ごま油,ごま	にんにく,**キャベツ**,もやし,にら,水煮メンマ,人参,とうもろこし,みかん,りんご,ラフランス,白桃,黄桃,バナナ,アロエ
13 金	ごはん あじの香味焼き 昆布と鶏肉の煮物 キャベツと生揚げのみそ汁 柿	あじ,細切り昆布,鶏肉,生揚げ,かつお節,みそ,かえり煮干し	米,強化米,きび砂糖,ごま油,糸こん,こめ油	にんにく,しょうが,**ねぎ**,人参,**キャベツ**,小松菜,柿
16 月	お赤飯 えびフライ 磯辺和え すまし汁 こだわりヨーグルト	エビフライ,のり,なると,かつお節,こだわりヨーグルト 七五三 お祝い献立	赤飯,ごま,こめ油,緑豆春雨 七五三は 子どもが これまで無事に成長できたことへの感謝と これからも健康で長く生きられるようにという祈りを込めて お祝いします	小松菜,人参,もやし,ぶなしめじ,みつば
17 火	ごはん 筑前煮 中華サラダ もずくスープ オレンジ	鶏肉,草岡ハム,もずく,豆腐	米,強化米,こめ油,つきこん,里芋,きび砂糖,緑豆春雨,ごま油	人参,たけのこ,れんこん,干椎茸,**ごぼう**,もやし,きゅうり,とうもろこし,**ねぎ**,オレンジ
18 水	ごはん きびなごの南蛮漬け キャベツの塩昆布あえ さつま芋としめじのみそ汁 牛乳	きびなご,塩昆布,かつお節,煮干し粉,みそ,牛乳	米,強化米,米油,きび砂糖,さつまいも,麸	玉ねぎ,人参,ピーマン,**キャベツ**,ぶなしめじ
19 木	やまこめもっちりパン 草岡ポークフランク ドレッシングサラダ 豆乳クラムチャウダー りんご	草岡減塩ポークフランク,草岡ハム,ベーコン,あさり,有機豆乳,豆乳生クリーム 食育の日 献立 食事の前によく手洗いをしましょう	やまこめもっちりパン,米油,じゃがいも,豆乳バター,米粉 今日はパン給食です ちぎって食べることがあるかもしれませんね	トマトケチャップ,**キャベツ**,きゅうり,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,パセリ,りんご
20 金	ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう 玉葱と油揚げのみそ汁 バナナ	さば,油揚げ,かつお節,煮干し粉,みそ	米,強化米,でんぷん,こめ油,糸こん,きび砂糖,ごま油,ごま	しょうが,**ごぼう**,人参,さやいんげん,小松菜,玉ねぎ,バナナ
24 火	きのこごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 生揚げとわかめのみそ汁 牛乳	油揚げ,鶏肉,焼きちくわ,かつお節,絹生揚げ,わかめ,みそ,牛乳	米,きび砂糖,ごま	人参,まいたけ,干椎茸,しめじ,しょうが,**キャベツ**,もやし,**ねぎ**
25 水	豆乳チキンクリームライス 切干大根の中華サラダ フルーツポンチ	鶏肉,有機豆乳,豆乳生クリーム	米,大麦,豆乳バター,米粉,きび砂糖,ごま油,ごま,カクテルゼリー	人参,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー,マッシュルーム,切干大根,パプリカ,きゅうり,パイン缶,みかん,りんご,ラフランス,白桃,黄桃,バナナ,レモン
26 木	鶏ときのこのスパゲティ 焼き栗コロッケ トマトスープ オレンジ	鶏肉,きざみのり,ベーコン	スパゲティ,オリーブオイル,豆乳バター,焼き栗コロッケ,米油	玉ねぎ,しめじ,干椎茸,エリンギ,まいたけ,にんにく,人参,**キャベツ**,セロリ,マッシュルーム,トマト,オレンジ
27 金	もち麦入りごはん 白身魚のみそマヨ焼き マロニーの中華和え 白菜とうち豆のみそ汁 カップdeヤクルト	メルルーサ,みそ,草岡ハム,生揚げ,かつお節,わかめ,**打ち豆**,カップdeヤクルト	米,もち麦,ノンエッグマヨネーズ,きび砂糖,マロニー,ごま油	玉ねぎ,パプリカ,もやし,きくらげ,きゅうり,**白菜**
30 月	雪若丸ごはん すき焼き風 ひじきの香り和え あさりとわかめのみそ汁 野菜ジュース	国産牛もも・牛肩肉,焼き豆腐,ひじき,わかめ,あさり,高野豆腐,かつお節,煮干し粉,みそ	米,強化米,麸,糸こん,きび砂糖,ごま油,ごま	**白菜**,**ねぎ**,えのきたけ,しゅんぎく,人参,**キャベツ**,きゅうり

- 月平均値429Kcal　たんぱく質17.8g　脂質12.8g　塩分1.4g
- 材料の都合により、食材を変更することがあります。
- ごはんは長井市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。

★ アレルギー食 提供日
11/10(火)　卵
11/12(木)　乳　〈該当者なし〉