



献立表



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
1水	ごはん 鶏のから揚げ 野菜のレモン醤油和え みそ汁(もずく・豆腐) バナナ	鶏肉, わかめ, 豆腐, かつお節, 煮干し粉, みそ, もずく	米, 強化米, 米粉, でんぷん, 米油, 砂糖	生姜, にんにく, キャベツ, 人参, きゅうり, レモン, ねぎ, バナナ
2木	トマトとツナの Pasta メープルかぼちゃサラダ 小松菜と舞茸のスープ ピーチゼリー	ツナ, ベーコン	スバゲティ, 米油, オリーブオイル, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, メイプルシロップ, ももゼリー	玉ねぎ, ズッキーニ, にんにく, トマト, 南瓜, 干しぶどう, 人参, 小松菜, まいたけ, ブロッコリー
3金	ごはん さばカレー焼き 3色ナムル みそ汁(きゃべつ・生揚げ) 牛乳	さば, 豚肉, 生揚げ, かつお節, みそ, 牛乳	米, 強化米, 砂糖, ごま油, ごま	生姜, もやし, 人参, きゅうり, キャベツ, 小松菜
6月	ごはん さけの塩麹焼き ひじき炒り煮 貝だくさんみそ汁 いちごヨーグルト	さけ, 鶏肉, さつまいも, ひじき, 打ち豆, 油揚げ, 高野豆腐, かつお節, みそ, いちごヨーグルト	米, 強化米, 米油, 糸こんに, 砂糖, じゃがいも	人参, もやし, ねぎ
7火★	華やかごはん 星のハンバーグ キラキラサラダ 七夕マカロニスープ 七夕3色ゼリー	星のハンバーグ, ★星型チーズ, 鶏肉	米, 強化米, 米油, じゃがいも, 星型マカロニ, お星さま3色ゼリー	7種野菜の華やかごはん, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, パプリカ, マッシュルーム, 玉ねぎ, 人参
8水	なすの肉みそ丼(玄米入りごはん) 中華きゅうり すまし汁(しめじ花麩豆腐) メロン	豚肉, みそ, 豆腐, 昆布, かつお節	米, 玄米, 米油, ごま油, 砂糖, ごま, 花麩	なす, 生姜, にんにく, パプリカ, ねぎ, 大葉, きゅうり, もやし, しめじ, みつば, メロン
9木	ごはん 鶏の香草パン粉焼き 春雨サラダ 大根のオニオンスープ 牛乳	鶏肉, 草岡ハム, ベーコン, 牛乳	米, 強化米, パン粉, オリーブオイル, 緑豆春雨, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, パセリ, バジル, もやし, きくらげ, きゅうり, 大根, 人参, 玉ねぎ, しめじ, ブロッコリー
10金	冷たいねばねばうどん 揚げぎょうざ バナナ	納豆, かつお節, 昆布, 国産野菜ぎょうざ	国産小麦うどん, 米油, ごま, 砂糖	オクラ, 大葉, バナナ
13月	ごはん 県産豚肉キャベツメンチ 切干シナポリタン 春雨のすまし汁 牛乳	県産豚肉キャベツメンチ, ウインナー, かつお節, 牛乳	米, 強化米, 米油, 砂糖, 緑豆春雨	切干大根, 玉ねぎ, ピーマン, 人参, たけのこ, ねぎ
14火	米粉カレー(玄米入りごはん) トマトサラダ レモンジュレポンチ	豚肉	米, 玄米, じゃがいも, 米油, 米粉, 砂糖, オリーブオイル, カクテルゼリー, はちみつレモンジュレ	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご, トマト, きゅうり, パセリ, パイン缶, みかん, りんご黄桃ラフランス白桃
15水	もち麦入りごはん 生揚げの中華炒め しらす和え わかめとコーンのスープ オレンジ	生揚げ, 豚肉, 国産釜揚げしらす, 豆腐, わかめ	米, もち麦, 米油, でんぷん, ごま油	生姜, キャベツ, たけのこ, パプリカ, ほうれん草, 人参, もやし, とうもろこし, ねぎ, オレンジ
16木★	米粉食パン ブルーベリージャム ブレンオムレツ ラタトゥイユ 冷たい豆乳コーンスープ カップdeセキルト	★ブレンオムレツ, 有機豆乳, 豆乳生クリーム, カップdeセキルト	米粉食パン, オリーブオイル, 米油, 砂糖	にんにく, ズッキーニ, 人参, 玉ねぎ, セロリ, パプリカ, なす, トマト, クリームコーン, とうもろこし, パセリ
17金	梅しそごはん さわらの生姜焼き きんぴらごぼう みそ汁(さつまいも・油揚げ) 牛乳	国産釜揚げしらす, さわら, 鶏肉, 油揚げ, かつお節, 煮干し粉, みそ, 牛乳	米, 玄米, ごま, 砂糖, 糸こんに, ごま油, さつまいも	大葉, 生姜, ごぼう, 人参, もやし
21火	ごはん 白身魚のキャロットマヨネーズ焼き マロニーの中華和え 野菜フイヨンスープ 牛乳	ホキ, 草岡ハム, 草岡ポークブランク, 牛乳	米, 強化米, ノンエッグマヨネーズ, マロニー, 砂糖, ごま油, じゃがいも	人参, もやし, きくらげ, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ
22水	玄米入りごはん 照りやきチキン 小松菜の磯香あえ 味噌ワタンスープ 元気ヨーグルト	鶏肉, のり, 豚肉, みそ, ヨーグルト	米, 玄米, 砂糖, はちみつ, ワンタン	生姜, 小松菜, キャベツ, 人参, にんにく, もやし, ねぎ, とうもろこし
23木	チャーシュー麺 トマトとオクラの冷たいの とうもろこし 野菜ジュース	豚肉, みそ, かつお節	国産小麦ラーメン, 米油, ごま油, 砂糖, でんぷん, とうもろこし	たけのこ, ねぎ, 人参, にんにく, 生姜, 干椎茸, きゅうり, もやし, オクラ, トマト
24金	もち麦入りごはん 高野豆腐と新じゃがのそぼろ煮 さっぱり納豆 夏野菜のみそ汁 牛乳	鶏肉, 高野豆腐, かつお節, 納豆, 油揚げ, 煮干し粉, みそ, 牛乳	米, もち麦, 米油, 砂糖, じゃがいも, でんぷん	生姜, 人参, 干椎茸, グリンピース, 大葉, ズッキーニ, なす, かぼちゃ
27月	ごはん 蒸し鶏の香味だれかけ 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁(もやし・麩) 牛乳	鶏肉, 生揚げ, かつお節, 油揚げ, 煮干し粉, みそ, 牛乳	米, 強化米, 砂糖, ごま油, きざみ庄内麩	にんにく, 生姜, ねぎ, しめじ, 人参, 小松菜, キャベツ, もやし
28火	つや姫ごはん あじのごまごま焼き いんげんと根菜のきんぴら みそ汁(高野豆腐・オクラ) バナナ	あじ, みそ, 豚肉, 高野豆腐, かつお節	米, 強化米, 砂糖, ごま, つきこん, ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん, オクラ, えのきたけ, バナナ
29水	スタミナ焼肉丼 ほうれん草のおひたし みそ汁(豆腐・わかめ) あやめ郷すいか小玉	豚肉, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 煮干し粉, かつお節, みそ	米, 大麦, 米油, ごま油	玉ねぎ, もやし, 行者菜, 生姜, にんにく, ほうれん草, 人参, キャベツ, えのきたけ, 伊佐沢すいか
30火	もち麦入りごはん コーンしゅうまい カレービーフソテー 行者菜のみそスープ トマト	コーンしゅうまい, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, かつお節, みそ	米, もち麦, ビーフン, 米油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, 干椎茸, しめじ, 行者菜, きくらげ, トマト
31金	ロールパン ポテトポロネーゼ ごまツナ和え ABCスープ オレンジ	豚肉, ツナ, ウインナー	ロールパン(卵乳不使用), フレンチポテト, 米油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ, アルファベットマカロニ	玉ねぎ, 人参, にんにく, マッシュルーム, キャベツ, 小松菜, とうもろこし, オレンジ

- 月平均値422Kcal たんぱく質16.8g 脂質11.7g 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
7/7(火) 乳 (該当者なし)
7/16(木) 卵