



献立表



令和4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
3月	ごはん 鶏のごまごま焼き わかめの納豆和え みそ汁（生揚げ・青梗菜 しめじ） バナナ	ごはん 、きび砂糖、ごま、鶏肉、 納豆 、わかめ かつお節、生揚げ、煮干し、みそ、生姜 きゅうり、もやし、人参、しめじ、青梗菜 バナナ、醤油、酒	18火	きのごはん 厚焼たまご こまつな和え みそ汁（さつまいも 玉ねぎ・麴） ヨーグルト	ごはん 、きび砂糖、さつまいも、油揚げ、麴 ノンエッグマヨネーズ、鶏肉、かつお節 厚焼たまご、ツナ、煮干し、みそ、しめじ ヨーグルト、まいたけ、エリンギ、干椎茸 ごぼう、人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ 塩、醤油、酒
4火	玄米ごはん いわしフライ 五色煮 すまし汁（なると・豆腐 えのき・みつば・わかめ） 牛乳	ごはん 、玄米、小麦粉、パン粉、米油、いわし きび砂糖、かつお節、油揚げ、豆腐、なると わかめ、昆布、牛乳、生姜、しめじ、人参 小松菜、キャベツ、えのきたけ、みつば 白ワイン、塩、中濃ソース、醤油、みりん、酒	19水	【食育の日献立】 ごはん さんまごまみそ煮 菊花入りひたし 庄内風いも煮 りんご	ごはん 、つきこん、 さといも 、かつお節 さんまごまみそ煮、豚肉、生揚げ、みそ ほうれん草 、キャベツ、もやし、しめじ もってのほか 、ごぼう、人参、 ねぎ りんご、醤油、みりん、米酢
5水	ごはん 小魚の佃煮 高野豆腐の煮物 三五八漬け （キャベツ・きゅうり） みそ汁 （あさり・豆腐・ねぎ） 野菜ジュース	ごはん 、米油、きび砂糖、ごま、鶏肉、豆腐 高野豆腐、あさり、かつお節、煮干し、みそ ちりめん、ごぼう、人参、椎茸、玉ねぎ キャベツ、胡瓜、 ねぎ 、みりん、醤油、塩麴 酒、野菜ジュース	20木	肉うどん 大根とホタテのサラダ 大学いも 牛乳	国産小麦うどん、米油、きび砂糖、干椎茸 ノンエッグマヨネーズ、さつまいも ごま、豚肉、かつお節、昆布、わかめ、牛乳 ほたて貝柱水煮、ごぼう、しめじ ねぎ 、 大根 、胡瓜、醤油、塩、酒、みりん
6木	みそラーメン わかさぎフリッター 伊佐沢りんご アロエヨーグルト	国産小麦ラーメン、米油、きび砂糖、ごま油 ごま、豚肉、みそ、わかさぎフリッター アロエヨーグルト、 にんにく 、キャベツ もやし、にら、水煮メンマ、とうもろこし 人参、 伊佐沢りんご 、鶏がらスープ、醤油 こしょう、豆板醤	21金	麦ごはん ハワイアン ポークチャップ 小魚サラダ かぶのスープ オレンジ	ごはん 、大麦、小麦粉、米油、豆乳、バター きび砂糖、じゃがいも、豚肉、ひじき、ごま油 揚げちりめん、玉ねぎ、パイン缶、キャベツ トマトケチャップ、人参、きゅうり、かぶ にんにく 、かぶ葉、オレンジ、塩、白ワイン トマトケチャップ、ウスターソース 米酢、醤油、ブイヨン、こしょう、ベーコン
7金	【十三夜 目の愛護デー献立】 森のめくみピラフ かぼちゃとさつまいもの コロッケ ブロッコリーサラダ 青梗菜とベーコンのスープ 和なし	ごはん 、栗、豆乳、バター、米油、きび砂糖 ごま油、ごま、ベーコン、まいたけ、椎茸 しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参 青梗菜、玉ねぎ、乾燥パセリ、 和なし 塩、醤油、ブイヨン、こしょう、白ワイン かぼちゃとさつまいものコロッケ、米酢	24月	ごはん さばみそ煮 春雨の中華和え みそ汁（豆腐・油揚げ 麴・ねぎ） 野菜ジュース	ごはん 、緑豆春雨、きび砂糖、ごま油 ごま、さざみ庄内麴、さばみそ煮、煮干し 草間ハム 、油揚げ、豆腐、かつお節、みそ もやし、きくらげ、きゅうり、 ねぎ 、醤油 米酢、野菜ジュース
11火	ごはん 揚げさといものそぼろ和え さっぱり納豆 みそ汁（小松菜・豆腐 えのき・油揚げ） 牛乳	ごはん 、きび砂糖、さといも、 米粉 、でんぷん 米油、豚肉、かつお節、 納豆 、豆腐、油揚げ 煮干し、みそ、牛乳、玉ねぎ、人参 さやいんげん、大葉、小松菜、えのきたけ 醤油、梅	25火	【Sarah's HometownLunch】 ミートタコス メキシカンライス クラムチャウダー アップルシャーベット	トルティーヤ、オリーブオイル、 ごはん 、小麦粉 じゃがいも、豆乳、バター、豚肉、牛肉、ベーコン あさり、牛乳、生クリーム、玉ねぎ、トマト にんにく 、キャベツ、とうもろこし、人参、塩 マッシュルーム、乾燥パセリ アップルシャーベット、赤ワイン、ブイヨン パプリカパウダー、チリパウダー クミンパウダー、トマトケチャップ
12水	ごはん あじの揚げ照り 小魚と野菜のナムル みそ汁（生揚げ・ねぎ じゃがいも・わかめ） 柿	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、ごま ごま油、じゃがいも、あじ、ちりめん 生揚げ、わかめ、みそ、かつお節、生姜 ほうれん草、キャベツ、人参、豆もやし ねぎ 、柿、酒、みりん、醤油、米酢	26水	ごはん ほっけ昆布醤油干し いんげんと根菜の きんぴら みそ汁（小松菜 生揚げ・しめじ） バナナ	ごはん 、つきこん、きび砂糖、ごま、ごま油 ほっけ昆布醤油干し、豚肉、生揚げ、醤油 かつお節、みそ、煮干し、ごぼう、人参、酒 さやいんげん、しめじ、小松菜、バナナ
13木	秋の米粉カレー （玄米ごはん） 海藻サラダ フルーツポンチ	ごはん 、玄米、米油、さつまいも、米粉 きび砂糖、ゼリーミックス、豚肉、玉ねぎ 海藻ミックス、 にんにく 、生姜、人参 マッシュルーム、 伊佐沢りんご 、キャベツ きゅうり、リンゴ、黄桃、白桃、ミカン レモン、レインボー米粉カレールー 米酢、醤油、ごま油、しめじ	27木	ごはん カリカリ 鶏ごぼうアーモンド アスパラ菜の磯香和え みそ汁（大根・わかめ 油揚げ） 牛乳	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、わかめ アーモンド、鶏肉、のり、油揚げ、煮干し かつお節、みそ、牛乳、ごぼう、アスパラ菜 キャベツ、人参、大根、酒、塩、醤油、みりん
14金	ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが すまし汁（小松菜 豆腐・椎茸） バナナ	ごはん 、きび砂糖、じゃがいも、糸こん 麴、さわら、みそ、豚肉、豆腐、昆布 かつお節、人参、玉ねぎ、さやいんげん 小松菜、椎茸、バナナ、酒、みりん、醤油、塩	28金	鮭とほうれん草の スパゲティ カミカミごまサラダ トマトスープ 柿	スパゲティ、オリーブオイル、豆乳、バター ノンエッグマヨネーズ、ごま、じゃがいも 鮭、昆布、鶏肉、ベーコン、 ほうれん草 しめじ、玉ねぎ、ごぼう、人参、キャベツ マッシュルーム、トマト、柿、白ワイン 塩、醤油、ブイヨン
17月	ごはん 鮭の塩麴焼き 卵の花炒り煮 みそ汁（小松菜・しめじ キャベツ・油揚げ） 野菜ジュース	ごはん 、米油、糸こん、きび砂糖、おから さけ、ちくわ、豆乳、油揚げ、みそ かつお節、煮干し、人参、ごぼう、 ねぎ キャベツ、しめじ、小松菜、酒、塩麴 醤油、野菜ジュース	31月	【ハロウィン献立】 チキンライス （麦ごはん） かぼちゃサラダ リボンスープ かぼちゃ豆乳プリン	ごはん 、大麦、豆乳、バター、 草間ハム 、鶏肉 ノンエッグマヨネーズ、リボンマカロニ 豆乳かぼちゃプリン、トマトジュース 人参、マッシュルーム、とうもろこし グリーンピース、かぼちゃ、干しぶどう、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、塩、こしょう、ブイヨン トマトケチャップ、白ワイン、中濃ソース

月平均 413kcal タンパク質 16.3g 脂質11.7g 塩1.3g
☆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。
☆材料の都合により食材を変更することがあります。