



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
1 火	ごはん 揚げさばのおろしがけ かんぴょうのごま和え みそけんちん汁 牛乳	ごはん , どんぶりん, 米油, きび砂糖, ごま さば, 生揚げ, みそ, かつお節, 煮干し 牛乳, 生姜, 大根 , かんぴょう, 小松菜 キャベツ , 人参, ごぼう, ねぎ, 酒, 塩 醤油, 米酢	16 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干じゃこサラダ 鶏と小松菜のスープ みかん	ごはん , 米油, パン粉, どんぶりん, きび砂糖 ごま油, ごま, 豚肉, 豆腐, ひじき 揚げちりめん, 鶏肉, 玉ねぎ, ごぼう 切干大根, 人参, きゅうり, とうもろこし 小松菜, みかん, 塩, 醤油, 酒, みりん 米酢, ブイヨン
2 水	ごはん 筑前煮 五色納豆 みそ汁 (小松菜・庄内麩 しめじ・玉ねぎ) バナナ	ごはん , 米油, つきこん, りいも, きび砂糖 ごま, きざみ庄内麩, 鶏肉, 納豆 , 草岡ハム かつお節, のり, 煮干し, みそ, 人参 たけのこ, れんこん, 干椎茸, ごぼう 絹さや, ほうれん草, しめじ, 小松菜 玉ねぎ, バナナ, みりん, 醤油, 酒	17 木 ★	コッペパン (いちごジャム) 鶏の ハニーマスタード焼き ツナサラダ 野菜スープ 型抜きチーズ	コッペパン, はちみつ, いちごジャム ノンエッグマヨネーズ, 鶏肉, ツナ ベーコン, チーズ, キャベツ , きゅうり 玉ねぎ, とうもろこし, 人参, 白菜 セロリ, 乾燥パセリ, マスタード 醤油, ブイヨン, 塩, こしょう
4 金	カレーうどん ごぼうと茎わかめのサラダ 黒ごま豆乳プリン 野菜ジュース	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖, 豚肉 どんぶりん, ノンエッグマヨネーズ, 油揚げ なると, 昆布, かつお節, 茎わかめ, 鶏肉 豆乳, 玉ねぎ, 小松菜, 干椎茸, ごぼう きゅうり, 人参, カレー粉 レインボー米粉カレールー, 塩, みりん 醤油, アガー, ごま, 野菜ジュース	18 金	【食育の日献立】 麦ごはん さばの西京焼き 菊花入りひたし いも煮 りんご	ごはん , 大麦, きび砂糖, さといも つきこん, さば, みそ, かつお節, 牛肉 ほうれん草, 白菜 , もってのほか ごぼう , まいたけ, ねぎ , りんご 酒, みりん, 醤油
7 月	麦ごはん さんまのごまみそ煮 小松菜と生揚げ煮 米粉めん汁 みかん	ごはん , 大麦, きび砂糖, 米粉めん さんまごまみそ煮, 生揚げ, かつお節 豚肉, しめじ, 人参, 小松菜, キャベツ ごぼう, みつば, 干椎茸, みかん, 醤油 みりん, 塩	21 月	さつまいもごはん 春雨と青梗菜炒め 肉入りワントンスープ バナナ	ごはん , さつまいも, ごま, 緑豆春雨 ごま油, 豚肉, 肉入ワントン, 生姜, 人参 青梗菜, キャベツ , 干椎茸, きくらげ たけのこ, もやし, ねぎ , バナナ, 塩, 酒 豆板醤, 醤油, 鶏がらスープ
8 火 ★	鶏五目ごはん 厚焼たまご かつのり和え みそ汁 (大根・生揚げ) ヨーグルト	ごはん , もち米 , 糸こんに, きび砂糖, 鶏肉 油揚げ, 厚焼たまご, かつお節, のり 生揚げ, 煮干し, みそ, ヨーグルト ごぼう , 人参, まいたけ, 切干大根 キャベツ , きゅうり, 大根 , 醤油, 酒, 塩	22 火	ごはん 鶏のレモン漬け 根菜ごまサラダ ひよこ豆と ペンネのスープ 野菜ジュース	ごはん , どんぶりん, 米油, きび砂糖, 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ, ごま, ペンネ ベーコン, ひよこ豆, レモン, 乾燥パセリ れんこん, ごぼう , 人参, 玉ねぎ キャベツ , エリンギ, 醤油, みりん, 米酢 酒, ブイヨン, 塩, トマトケチャップ 野菜ジュース
9 水	【読書献立 おいしいおと】 ごはん 春巻き ほうれん草のおひたし みそ汁 (わかめ・豆腐・ねぎ) りんご	ごはん , 米油, パリパリ春巻き かつお節, 豆腐, わかめ, 煮干し, みそ キャベツ , ほうれん草, 人参, ねぎ りんご, 醤油	24 木	【和食の日献立】 ごはん さわらの香り焼き 納豆和え 根菜のごま汁 牛乳	ごはん , きび砂糖, つきこん, ごま さわら, みそ, 納豆 , かつお節, 豆腐 油揚げ, 牛乳, 大葉, ほうれん草, 人参 キャベツ , 大根 , ごぼう , ねぎ , 酒 みりん, 醤油
10 木	米粉の 豆乳チキンクリームライス (ターメリック麦ごはん) カリカリごぼう チキンマスタード和え フルーツポンチ 牛乳	ごはん , 大麦, 豆乳バター, 米粉, きび砂糖, 米油 どんぶりん, ビオネゼリー, 鶏肉, 豆乳 シャインマスカットゼリー, 牛乳, 人参, 玉ねぎ しめじ, ブロッコリー, マッシュルーム キャベツ , きゅうり, パプリカ, とうもろこし レモン, ごぼう, 黄桃, ラ・フランス, みかん りんご, ターメリック, ブイヨン, 塩, こしょう 米酢, マスタード	25 金	あさりときのこの トマトスパゲティ ブロッコリーサラダ 豆乳粒コーンスープ りんご	スパゲティ, オリーブオイル, きび砂糖, ごま油 ごま, 米粉 , 豆乳バター, あさり, ベーコン, 豆乳 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム にんにく , トマト, トマトケチャップ, キャベツ ブロッコリー, きゅうり, 人参, ブイヨン クリームコーン, とうもろこし, 乾燥パセリ りんご, 塩, ローリエホール, 白ワイン 米酢, 醤油
11 金	ごはん 鮭と高野豆腐の揚げ照り 磯香和え さつま汁 オレンジ	ごはん , どんぶりん, 米油, きび砂糖 さつまいも, 鮭, 高野豆腐, のり, 豚肉 油揚げ, みそ, かつお節, ほうれん草 もやし, 人参, ごぼう , ねぎ , 大根 オレンジ, 醤油, みりん, 酒	28 月	豚の塩麴丼 (玄米ごはん) 海藻サラダ みそ汁 (ほうれん草 高野豆腐・えのき) バナナ	ごはん , 玄米, きび砂糖, ごま油, どんぶりん 豚肉, 海藻サラダ, 高野豆腐, かつお節 みそ, 煮干し, 玉ねぎ, にんにく , 生姜 キャベツ , きゅうり, えのきたけ, 塩麴 ほうれん草, バナナ, 酒, 塩, みりん, 米酢, 醤油
14 月	麩と豚肉の甘辛丼 (玄米ごはん) 小魚と野菜のナムル みそ汁 (もずく・豆腐・ねぎ) 野菜ジュース	ごはん , 玄米, 麩, ごま油, きび砂糖, 豚肉 きざみのり, ちりめん, 豆腐, かつお節 煮干し, みそ, もずく, 玉ねぎ, 生姜 ほうれん草, キャベツ , 人参, 豆もやし ねぎ , 醤油, 米酢, 野菜ジュース	29 火	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼 レッシングサラダ 実りの秋のスープ 牛乳	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, 米油 さつまいも, ホキ, 草岡ハム , ベーコン 牛乳, 人参, キャベツ , きゅうり, 玉ねぎ しめじ, エリンギ, まいたけ 塩, 米酢, ブイヨン
15 火	ごはん ぶりのカレー揚げ 五目さんぴら みそ汁 (白菜・油揚げ 打ち豆) ヨーグルト	ごはん , どんぶりん, 米油, つきこん きび砂糖, ごま, ごま油, ぶり 油揚げ, 打ち豆 , わかめ, かつお節 煮干し, みそ, ヨーグルト, 生姜, ごぼう 人参, れんこん, 干椎茸, 白菜 , 醤油, 塩 カレー粉, 酒	30 火	ちゃんぽんめん 焼き栗コロッケ りんご	国産小麦ラーメン, 焼き栗コロッケ 豚肉, あさり, いか, たこ, いたや貝 えび, さつま揚げ, 米油 豆乳, キャベツ , 玉ねぎ, もやし きくらげ, ねぎ , 人参, りんご 鶏がらスープ, 塩, 醤油, 酒

月平均 431kcal タンパク質 18.1g 脂質14.8g 塩1.3g
★アレルギー対応食提供日 8日(卵) 17日(乳)

☆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。