

12月 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 木	玄米ごはん いわしフライ ひじきツナサラダ ほうれん草とベーコンの スープ アロエヨーグルト	ごはん 、玄米、小麦粉、パン粉、米油、ごま きび砂糖、ごま油、いわし、ひじき、ツナ ベーコン、アロエヨーグルト 生姜、とうもろこし、 キャベツ 人参、きゅうり、玉ねぎ、エリンギ ほうれん草、ブロッコリー、白ワイン 塩、中濃ソース、米酢、醤油、ブイヨン	14 水	玄米ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 五色納豆 みそ汁 (あさり・豆腐・ねぎ) りんご	ごはん 、玄米、米油、きび砂糖、でんぷん じゃがいも、ごま、鶏肉、高野豆腐、 納豆 かつお節、 草間ハム 、のり、豆腐、あさり 煮干し、 みそ 、生姜、人参、干椎茸 グリーンピース、ほうれん草、 ねぎ りんご 、酒、みりん、醤油
2 金	ごはん ふわシャキつくね ほうれん草のごま和え みそけんちん汁 夢オレンジ	ごはん 、でんぷん、きび砂糖、ごま、鶏肉 じゃがいも、豆腐、生揚げ、みそ かつお節、煮干し、 ねぎ 、れんこん 生姜、ほうれん草、人参、もやし ごぼう、夢オレンジ、塩、酒、醤油、みりん	15 木	【Sarah's HometownLunch】 ハンバーガー 調理場の ランチドレッシングサラダ チキンヌードルスープ 牛乳	パンズパン、米油、パン粉、きび砂糖、豚肉 ノンエッグマヨネーズ、オリーブオイル マカロニ、牛肉、豆乳、鶏肉、牛乳 キャベツ 、きゅうり、人参、とうもろこし にんにく 、乾燥パセリ、バジル、塩、玉ねぎ こしょう、白ワイン、ナツメグ、ブイヨン トマトケチャップ、中濃ソース 赤ワイン、米酢
5 月	玄米ごはん 海鮮パオズ 麻婆春雨 豆腐スープ 野菜ジュース	ごはん 、玄米、緑豆春雨、きび砂糖、ごま油 海鮮パオズ、豚肉、みそ、豆腐、たけのこ 人参、 ねぎ 、生姜、 にんにく 、グリーンピース 青梗菜、醤油、酒、豆板醤、鶏がらスープ 塩、野菜ジュース	16 金	ごはん あじの香味ソースかけ 五目きんぴら みそ汁 (もやし・麩・油揚げ) バナナ	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、ごま油 つきこん、ごま、きざみ庄内麩、あじ 油揚げ、豆腐、かつお節、煮干し、 みそ 生姜、 ねぎ 、 にんにく 、ごぼう、人参 れんこん、干椎茸、もやし、バナナ 酒、塩、みりん、醤油、米酢
6 火 ★	米粉カレー (玄米ごはん) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト メープル小魚アーモンド	ごはん 、玄米、じゃがいも、米油、きび砂糖 ごま油、ごま、アーモンド、ヨーグルト メープルシロップ、豚肉、煮干し、玉ねぎ にんにく 、生姜、人参、 りんご 、ブロッコリー キャベツ 、とうもろこし、きゅうり リンゴ、黄桃、ラ・フランス、白桃、甘夏 アロエ、レインボー米粉カレールー 米酢、醤油	19 月	【食育の日献立】 麦ごはん 鯉のやわらか煮 ひやしる みそ汁(大根 油揚げ・打ち豆) りんご	ごはん 、大麦、つきこん、きび砂糖 鯉のやわらか煮、高野豆腐、油揚げ ほたて貝柱水煮、かつお節、煮干し、 みそ 、干椎茸、人参、 キャベツ 、 大根 ほうれん草、えのきたけ、 打ち豆 りんご 、醤油、酒、みりん
7 水	【年長さんが作った みそを味わう献立】 ごはん さわらのみそマヨ焼き ふわふわ大根 みそ汁(豆腐・小松菜 しめじ・油揚げ) バナナ	ごはん 、ノンエッグマヨネーズ、米油 きび砂糖、でんぷん、さわら、 みそ 、昆布、 鶏肉、豆腐、油揚げ、かつお節、煮干し 玉ねぎ、カラーピーマン、 大根 、ゆず 小松菜、しめじ、バナナ、塩、こしょう 醤油、酒、みりん	20 火 ★	シーフードピラフ プレーンオムレツ さつまいもサラダ 白菜と ミートボールのスープ 野菜ジュース	ごはん 、大麦、豆乳バター、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、緑豆春雨 エビ、貝柱、あさり、プレーンオムレツ ミートボール、玉ねぎ、人参、とうもろこし マッシュルーム、乾燥パセリ、きゅうり 干しぶどう、 白菜 、干椎茸、 ねぎ 、ブイヨン 塩、白ワイン、トマトケチャップ、醤油 こしょう、中華スープ、酒、野菜ジュース
8 木	あんかけうどん 白菜のゆず漬け りんご 牛乳	国産小麦うどん、米油、きび砂糖 でんぷん、豚肉、なると、牛乳、人参 干椎茸、小松菜、 白菜 、 ねぎ 、きゅうり ゆず、 りんご 、醤油、酒、塩、だしパック	21 水	ごはん 酢豚 小魚と野菜のナムル ほたてと豆腐のスープ バナナ	ごはん 、強化米、でんぷん、米油、ごま油 きび砂糖、豚肉、ちりめん、豆腐、生姜 ほたて貝柱水煮、ピーマン、玉ねぎ、人参 たけのこ、椎茸、ほうれん草、 キャベツ 豆もやし、ねぎ、バナナ、酒、醤油、米酢 鶏がらスープ、トマトケチャップ、塩
9 金	ごはん さばの竜田揚げ しらす和え 沢煮桜 グレープフルーツ	ごはん 、でんぷん、米油、さば、しらす 鶏肉、かつお節、生姜、ほうれん草、人参 キャベツ 、ごぼう、 大根 、たけのこ 干椎茸、グレープフルーツ、醤油、酒、塩	22 木	【冬至献立】 ごはん 揚げさんまのゆずかけ 磯風味和え みそ汁(えのき・花麩 みつば・わかめ) 小豆かぼちゃ 牛乳	ごはん 、強化米、米油、きび砂糖、ごま 花麩、さんま、のり、わかめ、かつお節 煮干し、 みそ 、あずき、牛乳、ゆず、 ねぎ 、塩 ほうれん草、 白菜 、もやし、人参、みりん えのきたけ、みつば、かぼちゃ、醤油、米酢
12 月	ごはん 鮭の塩麴焼き 切干大根煮 みそ汁(白菜・生揚げ) みかん	ごはん 、糸こん、きび砂糖、鮭、 打ち豆 さつま揚げ、生揚げ、 みそ 、わかめ 切干大根、干椎茸、人参、 白菜 、みかん 酒、塩麴、醤油、みりん、だしパック	23 金	【クリスマス献立】 スパゲティ ミートソース 星型ポテト 野菜スープ Xmasチョコケーキ	スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉 星ポテ、米油、Xmasチョコケーキ 豚肉、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、人参 マッシュルーム、 にんにく 、トマト トマトケチャップ、とうもろこし、 白菜 セロリ、乾燥パセリ、塩、ブイヨン ローリエホール、こしょう
13 火	みそラーメン わかさぎフリッター 人参とレーズンの蒸しパン ヨーグルト	国産小麦ラーメン、米油、きび砂糖、ごま ごま油、小麦粉、豚肉、 みそ 、ヨーグルト わかさぎフリッター、 にんにく 、もやし キャベツ 、にら、水煮メンマ、人参、豆板醤 とうもろこし、干しぶどう、鶏がらスープ 醤油、こしょう、ベーキングパウダー	26 月	麦ごはん 鶏のから揚げ こまつな和え みそ汁(さつまいも 麩・玉ねぎ) みかん	ごはん 、大麦、米粉、でんぷん、米油 ノンエッグマヨネーズ、さつまいも 麩、鶏肉、ツナ、かつお節、煮干し、 みそ 生姜、 にんにく 、 キャベツ 、小松菜、人参 玉ねぎ、みかん、酒、みりん、塩、醤油

月平均 430kcal タンパク質 16.8g 脂質11.8g 塩1.4g
★アレルギー対応食提供日 6日(卵) 20日(乳)
☆材料の都合により食材を変更することがあります。

☆長井市産の食材は太字になっています。
*7日から、児童センターの5歳児さんが長井市産の大豆と米で
作ったみそを使用します。