



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
5 火	五目ごはん めばるの塩麴焼き 春雨の中華和え みそ汁（キャベツ えのき・きざみ麴） 牛乳	ごはん 、もち米、きび砂糖、緑豆春雨、ごま油 きざみ庄内麴、鶏肉、油揚げ、めばる、 草岡ハム かつお節、煮干し、味噌、牛乳、人参、ごぼう しめじ、もやし、きゅうり、とうもろこし こまつな、キャベツ、えのきたけ、醤油、酒、塩、 塩麴、米酢、干椎茸	18 月	麴と豚肉の甘辛丼 （玄米ごはん） 小魚と野菜のナムル みそ汁（わかめ 生揚げ・ねぎ） 牛乳	ごはん 、玄米、麴、ごま油、きび砂糖 豚肉、きざみのり、ちりめん、生揚げ かつお節、味噌、煮干し、わかめ、牛乳 玉葱、生姜、ほうれん草、キャベツ、人参 豆もやし、ねぎ、醤油、米酢
6 水	ごはん ぶりの揚げ照り ほうれん草の磯香和え 鶏と米粉麺汁 バナナ	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、米粉めん 生姜、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう みつば、干椎茸、バナナ、醤油、酒、みりん、塩	19 火	【食育の日献立】 玄米ごはん 鮭のみそマヨ焼き ごま和え（茎立ち キャベツ・人参） さつま汁 バナナ	ごはん 、玄米、ノンエッグマヨネーズ ごま、きび砂糖、さつまいも、鮭、味噌 豚肉、油揚げ、かつお節、玉葱、キャベツ とうもろこし、 茎立ち 、人参、ごぼう ねぎ、大根、バナナ、塩、白ワイン ブチドリッパ、醤油
7 木	玄米ごはん 豚肉とごぼう炒り チーズ入り五色納豆 みそ汁（小松菜・油揚げ キャベツ・しめじ） 河内晩柑	ごはん 、玄米、糸こんに、ごま油、きび砂糖、豚肉 納豆、 草岡ハム 、チーズ、かつお節、のり、油揚げ 味噌、煮干し、人参、ごぼう、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、しめじ、こまつな、河内晩柑、酒 中華甘みそ、醤油、みりん、ブチドリッパ	20 水	チキンライス （麦ごはん） プレーンオムレツ ごぼうと茎わかめのサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ いちご	ごはん 、大麦、豆乳バター、ごま、鶏肉 ベーコン、プレーンオムレツ、茎わかめ トマトジュース、玉葱、人参、中濃ソース マッシュルーム、とうもろこし、エリンギ グリーンピース、ごぼう、ほうれん草 ブロッコリー、いちご、塩、こしょう トマトケチャップ、白ワイン、ブチドリッパ 青じそドレッシング、酒、ブイヨン、醤油
8 金	【進級・入園 おめでとく献立】 赤飯 鶏肉のレモン漬け 冷汁 すまし汁（しめじ・春雨 なると・豆腐・みつば） いちご	赤飯、ごま、でんぷん、米油 きび砂糖、緑豆春雨、鶏肉 打ち豆 、ぼたて貝柱水煮、豆腐 かつお節、レモン、パセリ、干椎茸 キャベツ、ほうれん草、ぶなしめじ みつば、いちご、塩、醤油、みりん、酒 つきこん、高野豆腐、なると、人参	21 木	ホットドック 春キャベツの ドレッシングサラダ きのこスープ 黒ごまプリン	コッペパン、米油、きび砂糖、 草岡ハム 草岡減塩ポークフランク 、鶏肉、牛乳 生クリーム、トマトケチャップ、キャベツ きゅうり、玉葱、人参、しめじ、生しいたけ えのきたけ、エリンギ、 にんにく こまつな、みりん、米酢、塩、ブイヨン アガー、ごま
11 月	こぎつねごはん あじフリッター 切干じゃこサラダ みそ汁（豆腐・青梗菜 えのきたけ） バナナ	ごはん 、きび砂糖、米油、ごま油、ごま、油揚げ あじフリッター、揚げちりめん、豆腐 高野豆腐、かつお節、煮干し、味噌、人参 とうもろこし、切干大根、きゅうり、米酢 青梗菜、えのきたけ、バナナ、醤油、酒、塩	22 金	ごはん 揚げかれのいあんかけ 納豆和え みそ汁（アスパラガス じゃがいも・玉葱） ヨーグルト	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖 じゃがいも、油力レイ、かつお節、 納豆 煮干し、味噌、ヨーグルト、えのきたけ 干椎茸、しめじ、ほうれん草、人参 豆もやし、アスパラガス、玉葱、塩、醤油
12 火	ごはん ハンバーグ 白花豆のサラダ 押し麦のスープ しらぬい	ごはん 、米油、パン粉、きび砂糖、豚肉、牛肉 ノンエッグマヨネーズ、押麦、豆乳 白花豆ペースト、 草岡ハム 、鶏肉、玉葱 きゅうり、人参、とうもろこし、キャベツ しらぬい、塩、こしょう、白ワイン、ナツメグ トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン ブチドリッパ、ブイヨン	25 月	ごはん さばのみそ煮 ふきの炒り煮 かきたま汁 野菜ジュース	ごはん 、つきこん、米油、ごま、きび砂糖 でんぷん、さば味噌煮、油揚げ、なると たまご、かつお節、ふき、人参 生しいたけ、きくらげ、みつば 醤油、みりん、塩、野菜ジュース
13 水	米粉カレー （玄米ごはん） カリカリごぼう チキンマスタード和え フルーツポンチ	ごはん 、玄米、じゃがいも、米油、きび砂糖 生姜、でんぷん、カクテルゼリー、豚肉 鶏肉、 にんにく 、玉葱、人参、りんご キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、レモン きゅうり、とうもろこし、ごぼう、リンゴ 黄桃、ラ・フランス、白桃、パイナップル、ミカン バナナ、マスタード、こしょう レインボー米粉カレー、塩、米酢	26 火	ごはん 炒り鶏 こまつな和え みそ汁 （もずく・豆腐・ねぎ） バナナ	ごはん 、きび砂糖、米油、ツナ、豆腐 ノンエッグマヨネーズ、鶏肉、煮干し かつお節、味噌、もずく、人参、ごぼう たけのこ、れんこん、生しいたけ 絹さや、キャベツ、こまつな、ねぎ バナナ、みりん、醤油
14 木	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら みそ汁（小松菜 しめじ・生揚げ） ベリーヨーグルト	ごはん 、きび砂糖、つきこん、ごま、ごま油 さわら、味噌、生揚げ、かつお節、煮干し ミックスベリーヨーグルト、ごぼう、人参 れんこん、干椎茸、しめじ、こまつな 酒、みりん、醤油	27 水	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 粒コンスープ 夏みかん	スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉 きび砂糖、ごま油、米粉、豆乳バター、豚肉 牛肉、牛乳、豆乳、生クリーム、玉葱 ピーマン、人参、にんにく、なつめかん ブロッコリー、キャベツ、トマト とうもろこし、きゅうり、クリームコーン トマトケチャップ、塩、ブイヨン、パセリ ローリエ、米酢、醤油、マッシュルーム
15 金	けんちんうどん 小松菜まんじゅう 塩バター大学いも 牛乳	国産小麦うどん、米油、里芋、さつまいも 豆乳バター、カソナード、油揚げ、かつお節 牛乳、ごぼう、大根、人参、干椎茸、ねぎ、酒 みりん、塩、醤油、小松菜まんじゅう ブチドリッパ	28 木	ごはん きびなごの南蛮漬け おかか和え（茎立ち キャベツ・人参） 若竹汁 牛乳	ごはん 、米油、きび砂糖、でんぷん きびなご、かつお節、豆腐、わかめ 油揚げ、煮干し、味噌、牛乳、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、 茎立ち 、たけのこ 醤油、米酢

月平均 421 kcal タンパク質17.6g 脂質11.8g 塩1.3g

☆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。