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
２ 月	【こどもの日献立】 黒米ごはん 鯉のぼりミートローフ ごま和え（キャベツ 茎立ち・人参） みそ汁(豆腐・あさり） ヨーグルト	**ごはん**,黒米,米油,パン粉,きび砂糖,ごま 豚肉,牛肉,調製豆乳,豆腐,あさり,かつお節 煮干し,味噌,ヨーグルト,玉葱 茎立ち,人参,キャベツ,中濃ソース ねぎ,塩,こしょう,白ワイン,ナツメグ 赤ワイン,トマトケチャップ,醤油	１９ 木	食パン 草岡ポークケチャップ炒め アスパラサラダ ミルクスープ サンフルーツ	食パン,じゃがいも,米油,豆乳バター,米粉 **草岡減塩無添ポークフランク**,**草岡ハム** 鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム,玉葱,きゅうり トマトケチャップ,カラーピーマン,ブイヨン アスパラガス,キャベツ,とうもろこし,人参 マッシュルーム,しめじ,サンフルーツ,みりん 粒入りマスタード,フレンチドレッシング,塩
６ 金	ごはん いかフリッター ひじき煮 みそ汁 (行者菜・生揚・えのき) 牛乳	**ごはん**,米油,糸こん,きび砂糖,ひじき いかフリッター,さつま揚げ,**打ち豆** 油揚,生揚げ,かつお節,煮干し,味噌 牛乳,人参,干椎茸 えのきたけ,行者菜,醤油,みりん	２０ 金	ごはん ぶりの照焼 五目きんぴら みそ汁（アスパラガス キャベツ・玉葱） いちご	**ごはん**,きび砂糖,つきこん,ごま,ごま油 ぶり,かつお節,煮干し,味噌,生姜,ごぼう 人参,れんこん,干椎茸,アスパラガス 玉葱,キャベツ,いちご,酒,みりん,醤油
９ 月	米粉カレー （麦ごはん） カミカミサラダ フルーツポンチ	**ごはん**,大麦,じゃがいも,米油,ごま,豚肉 さくらんぼゼリー,茎わかめ,鶏肉,にんにく 生姜,玉葱,人参,とうもろこし,ごぼう りんご,黄桃,白桃,パイン,みかん,レモン ローリエ,レインボー米粉カレールー 青じそドレッシング	２３ 月	ごはん さけの塩麹焼き ぜんまいの煮物 鶏ごぼう汁 牛乳	**ごはん**,糸こん,米油,きび砂糖,鮭,油揚 さつま揚げ,鶏肉,豆腐,かつお節,牛乳 ぜんまい,人参,しめじ,ごぼう えのきたけ,青梗菜,塩麹,酒,みりん 醤油,塩,こしょう
１０ 火	えびとアスパラの スパゲティ かぼちゃサラダ ジュリアンヌスープ ミックスベリー ヨーグルト	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,えび,ベーコン ミックスベリーヨーグルト,アスパラガス えのきたけ,しめじ,玉葱,にんにく,南瓜 干しぶどう,きゅうり,人参,キャベツ 白ワイン,塩,醤油,ブイヨン,こしょう	２４ 火	わかめうどん とり天 フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	うどん,米油,きび砂糖,小麦粉,米粉 アーモンド,わかめ,昆布,かつお節 鶏肉,ヨーグルト,煮干し,ねぎ ラ・フランス,こまつな 干椎茸,生姜,りんご,黄桃,白桃 みかん,バナナ,塩,みりん,醤油,酒
１１ 水	たけのこごはん 海鮮棒ぎょうざ じゃこ入りおひたし みそ汁(大根・生揚げ わかめ） バナナ	**ごはん**,もち米,きび砂糖,米油,油揚,昆布, ちりめん,生揚げ,わかめ,海鮮棒餃子 煮干し,かつお節,味噌,筍,茎立ち,人参 キャベツ,大根,バナナ,醤油,酒,みりん	２５ 水	ごはん あじのごまごま焼き 小松菜と厚揚げ煮 みそけんちん汁 バナナ	**ごはん**,きび砂糖,ごま,じゃがいも,あじ 味噌,かつお節,生揚げ,煮干し,しめじ 人参,こまつな,キャベツ,ごぼう,ねぎ バナナ,酒,みりん,醤油
１２ 木	ごはん のり塩から揚げ たけのこの土佐煮 みそ汁(小松菜・しめじ 高野豆腐） 牛乳	**ごはん**,ごま油,きび砂糖,米粉,でんぷん 米油,つきこん,鶏肉,青のり,かつお節 高野豆腐,味噌,煮干し,牛乳,**にんにく** 筍,人参,さやいんげん,しめじ,こまつな 酒,塩,醤油,みりん	２６ 木	カレーピラフ 根菜ゴマサラダ リボンスープ レーズン蒸しパン	**ごはん**,大麦,豆乳バター,きび砂糖,マカロニ ノンエッグマヨネーズ,ごま,小麦粉,米油 鶏肉,**草岡ハム**,玉葱,人参,マッシュルーム とうもろこし,グリンピース,れんこん ごぼう,キャベツ,アスパラガス,干しぶどう ターメリック,カレー粉,白ワイン,塩,ソース 米酢,醤油,酒,ブイヨン,ベーキングパウダー
１３ 金	玄米ごはん 白身魚のピザ焼き アスパラと豚肉の炒め物 もずくスープ 河内晩柑	**ごはん**,玄米,オリーブオイル,緑豆春雨 米油,ホキ,豚肉,もずく,豆腐,**にんにく** トマト,玉葱,ピーマン,アスパラガス 人参,生姜,ねぎ,とうもろこし,河内晩柑 塩,白ワイン,チーズ,オイスターソース 醤油,酒,みりん,鶏がらスープ	２７ 金	ごはん ポテトコロッケ こまツナ和え すまし汁（豆腐・えのき わかめ・みつば） 河内晩柑	**ごはん**,じゃがいも,小麦粉,パン粉,米油 ノンエッグマヨネーズ,豚肉,ツナ,豆腐 わかめ,昆布,かつお節,玉葱,キャベツ こまつな,人参,えのきたけ,みつば 河内晩柑,塩,こしょう,白ワイン 中濃ソース,醤油,酒
１６ 月	スタミナ丼 切干大根のりマヨサラダ ワンタンスープ 野菜ジュース	**ごはん**,大麦,ごま油,ごま,きび砂糖 でんぷん,ノンエッグマヨネーズ,行者菜 ワンタン,牛肉,味噌,ツナ,のり,豚肉,玉葱 もやし,にんにく,生姜,切干大根,きゅうり キャベツ,人参,干椎茸,たけのこ,青梗菜 ねぎ,みりん,酒,醤油,コチュジャン, 鶏がらスープ,塩,野菜ジュース	３０ 月	ごはん 麩の揚げ照り 卯の花炒り煮 さっぱり納豆 みそ汁（小松菜・キャベツ しめじ・油揚げ） 野菜ジュース	**ごはん**,麩,でんぷん,米油,きび砂糖 糸こん,おから,ちくわ,調製豆乳,**納豆** かつお節,油揚,味噌,煮干し,人参,ごぼう ねぎ,梅,大葉,キャベツ,しめじ,こまつな 醤油,酒,みりん,野菜ジュース
１７ 火	ごはん 厚焼たまご 高野豆腐と山菜の煮物 みそ汁(豆腐・えのき ほうれん草・油揚げ） ふりかけ バナナ	**ごはん**,つきこん,きび砂糖,ごま,青のり 厚焼たまご,かつお節,鶏肉,高野豆腐 豆腐,油揚,煮干し,味噌,しらす,ぜんまい ふき,干椎茸,たけのこ,ほうれん草 えのきたけ,バナナ,醤油,酒	３１ 火	麦ごはん ポークグリル アップルソース ポテトサラダ コーン入り卵スープ 甘夏	**ごはん**,大麦,きび砂糖,じゃがいも グルテンフリーパスタ,でんぷん,米酢 ノンエッグマヨネーズ,豚肉,**草岡ハム** 鶏肉,たまご,りんご,玉葱,**にんにく** きゅうり,人参,とうもろこし,甘夏,塩 白ワイン,醤油,酒,みりん,鶏がらスープ
１８ 水	【食育の日献立】 麦ごはん かつおのごま味噌和え おかひじきのおひたし みそ汁(うるい 油揚げ・豆腐） 牛乳	**ごはん**,大麦,でんぷん,米油,きび砂糖 ごま,かつお,味噌,かつお節,油揚,豆腐 煮干し,牛乳,生姜,人参,とうもろこし おかひじき,きゅうり,キャベツ,うるい 醤油,酒,みりん			

月平均　424ｋcal　タンパク質　17.4ｇ　脂質12.1ｇ　塩1.2g
☆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。