



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 水	しょうゆラーメン れんこんゴマサラダ 煮干しの青のり風味 グレープフルーツ	国産小麦ラーメン,きび砂糖,ごま,豚肉 ノンエッグマヨネーズ,なると,わかめ 煮干し,青のり,とうもろこし,ねぎ にんにく ,れんこん,キャベツ,人参 グレープフルーツ,メンマ 醤油,鶏がらスープ,塩,米酢,酒,みりん	16 木	パンプキンパン 白身魚のハーブ焼き ブロッコリーサラダ 米粉のクラムチャウダー 河内晩柑	パンプキンパン,オリーブオイル,きび砂糖 ごま油,ごま,じゃがいも, 米粉 ,豆乳バター ホキ,ベーコン,あさり,牛乳,調製豆乳,バジル パセリ,ブロッコリー,キャベツ,人参 きゅうり,とうもろこし, 玉葱 ,河内晩柑 マッシュルーム,パセリ,白ワイン,塩,米酢 醤油,ブイヨン
2 木	ごはん 白身魚のねぎみそ焼き 肉じゃが みそ汁 (キャベツ・小松菜) 牛乳	ごはん ,きび砂糖,じゃがいも,糸こん,麴 メルルーサ,味噌,豚肉,油揚げ,かつお節 煮干し,牛乳,ねぎ,生姜,人参,玉葱, さやいんげん,キャベツ,しめじ こまつな,みりん,酒,醤油	17 金	【食育の日献立】 ごはん 豚肉のバインソテー 3色おひたし 鶏と春雨のスープ 野菜ジュース	ごはん ,でんぷん,米油,緑豆春雨,豚肉,鶏肉 かつお節,生姜,アスパラガス,バイン ほうれん草,もやし,人参,キャベツ きくらげ,ねぎ,こまつな,鶏がらスープ 醤油,塩,野菜ジュース
3 金	麻婆丼 (麦ごはん) 春雨の中華和え アスパラスープ バナナ	ごはん ,大麦,きび砂糖,でんぷん,ごま油,ごま 緑豆春雨,豚肉,豆腐,味噌, 草岡ハム ,生姜 にんにく ,ねぎ,グリーンピース,もやし,玉葱 きゅうり,きくらげ, アスパラガス ,人参 とうもろこし,バナナ,酒,豆板醤,醤油,塩 オイスターソース,鶏がらスープ,米酢 テンメンジャン,こしょう,ブイヨン	20 月	ごはん 鶏のきし焼き 切り昆布煮 みそ汁 (小松菜・キャベツ 生揚げ) 牛乳	ごはん ,きび砂糖,糸こん,米油,鶏肉, すき昆布,さつま揚げ,生揚げ,かつお節 味噌,煮干し,牛乳,生姜,ごぼう,人参 キャベツ,こまつな,みりん,醤油,酒,塩
6 月	【歯と口の健康週間献立 ～10日】 ごはん 鯖のつけ焼き ふき炒り煮 豆腐汁 ヨーグルト	ごはん ,きび砂糖,糸こん,米油,板麴 さわら,ちくわ,ツナフレーク,鶏肉,豆腐 かつお節,ヨーグルト,ふき,干椎茸 こまつな,酒,醤油,みりん,塩	21 火	ハヤシライス (麦ごはん) アスパラサラダ フルーツポンチ	ごはん ,大麦,豆乳バター,じゃがいも, 草岡ハム さくらんぼゼリー,豚肉, にんにく , 玉葱 ,人参 マッシュルーム,トマトケチャップ,キャベツ グリーンピース,アスパラガス,とうもろこし きゅうり,リンゴ,黄桃,ラ・フランス,白桃 バイン,ミカン,りんご,レモン,ハヤシルウ ブラウンルウ,赤ワイン,フレンチドレッシング
7 火	アスパラと鶏のスパゲティ じゃこサラダ さつまいもかりんとう 野菜ジュース	スパゲティ,米油,きび砂糖,ごま油,ごま さつまいも,黒糖,鶏肉,ちりめん,キャベツ アスパラガス ,えのきたけ,しめじ,玉葱 生姜,きゅうり,人参,白ワイン 塩,醤油,米酢,野菜ジュース	22 水	ごはん ほっけ昆布醤油干し 切干大根とひじきの煮物 豚汁 揚げマカロニきなこ	ごはん ,糸こん,きび砂糖,じゃがいも,米油 マカロニ,ほっけ昆布醤油干し,ひじき 茎わかめ, 打ち豆 ,さつま揚げ,かつお節 豚肉,豆腐,味噌,きな粉,切干大根,人参 大根,ごぼう,ねぎ,醤油,酒
8 水	しらすごはん 揚げ出し豆腐 キャベツの塩昆布和え 山菜汁 牛乳	ごはん ,きび砂糖,ごま,でんぷん,米油 しらす,油揚げ,豆腐,塩昆布,豚肉,高野豆腐 かつお節,味噌,牛乳,大葉,万能葱,キャベツ きゅうり,わらび,ごぼう,ふき,たけのこ 醤油,みりん,塩	23 木	【Sarah's HometownLunch】 チキンマリナーソース ドレッシングサラダ イタリアン ウェディングスープ オレンジジュース	マカロニ,オリーブオイル,きび砂糖,鶏肉 クスクス,ミートボール, 玉葱 , にんにく トマト,トマトケチャップ,キャベツ,人参 カリフラワー,さやいんげん,とうもろこし セロリ,ほうれん草,パセリ,ブイヨン オレンジジュース,塩,米酢
9 木	カミカミドライカレー (玄米ごはん) ひじきサラダ サクランボマカロニスープ バナナ	ごはん ,玄米,豆乳バター,きび砂糖,ごま油,ごま サクランボパスタ,豚肉, 大豆 ,ひじき,ツナ 草岡ハム , にんにく ,生姜,玉葱,人参,ごぼう トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし アスパラガス ,バナナ,塩,トマトケチャップ 中濃ソース,カレー粉,醤油,米酢,ブイヨン	24 金	玄米ごはん ぶりの揚げ照り 納豆和え 豆腐とにらの和風スープ バナナ	ごはん ,玄米,でんぷん,米油,きび砂糖,麴 納豆 ,ぶり,かつお節,豆腐,生姜,人参 ほうれん草,豆もやし,えのきたけ, しめじ,にら,バナナ,醤油,酒,みりん,塩
10 金	玄米ごはん いわしの梅しそフライ おかひじきのおひたし みそ汁 (花麴・玉葱・わかめ) 河内晩柑	ごはん ,玄米,小麦粉,パン粉,米油,花麴 いわし,かつお節,わかめ,煮干し,味噌 生姜,大葉,おかひじき,人参,きゅうり キャベツ,玉葱,河内晩柑,酒,梅,醤油	27 月	ごはん たらちりソース 切干大根のナムル みそ汁 (花麴・えのき 油揚げ・わかめ) 牛乳	ごはん ,米油,きび砂糖,でんぷん ごま油,ごま,花麴,たら,油揚げ,わかめ かつお節,煮干し,味噌,牛乳,生姜,ねぎ にんにく ,切干大根,人参,カラーピーマン きゅうり,えのきたけ,酒,豆板醤 トマトケチャップ,醤油
13 月	梅しそごはん (玄米ごはん) 厚焼たまご 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁 (さつまいも・玉葱・麴) 牛乳	ごはん ,玄米,ごま,きび砂糖,さつまいも 麴,しらす,厚焼たまご,かつお節,生揚げ 煮干し,味噌,牛乳,大葉,しめじ,人参 こまつな,キャベツ, 玉葱 ,梅 醤油,みりん	28 火	鶏ごぼううどん 春巻き ごま和え (キャベツ ほうれん草・人参) フルーツヨーグルト	うどん,きび砂糖,米油,ごま,鶏肉,昆布 かつお節,春巻,ヨーグルト,干椎茸,ごぼう まいたけ,ねぎ,ほうれん草,人参,キャベツ リンゴ,黄桃,ラ・フランス,白桃 ミカン,バナナ,醤油,酒
14 火	ごはん 鮭のソイバターコーン焼き 五目きんぴら みそ汁 (キャベツ・えのき きざみ麴) バナナ	ごはん ,きび砂糖,豆乳バター,つきこん ごま,ごま油,きざみ庄内麴,さけ,わかめ かつお節,煮干し,味噌,とうもろこし ごぼう,人参,れんこん,干椎茸,キャベツ えのきたけ,バナナ,塩,酒,醤油,こしょう	29 水	行者菜と豚ごはん (玄米ごはん) ポテトサラダ みそワントンスープ バナナ	ごはん ,玄米,ごま油,じゃがいも, 草岡ハム ノンエッグマヨネーズ,豚肉,肉入ワントン 味噌, 行者菜 ,干椎茸,人参,生姜,きゅうり 玉葱 ,とうもろこし,チンゲンサイ たけのこ,ねぎ, にんにく ,バナナ,塩,醤油 鶏がらスープ,豆板醤
15 水	麦ごはん 筑前煮 草岡ハム入りおひたし みそ汁 (ふのり・豆腐・葱) 小魚の佃煮 ヨーグルト	ごはん ,大麦,つきこん,里芋,きび砂糖,ごま 鶏もも, 草岡ハム ,かつお節,豆腐,ふのり 煮干し,味噌,ちりめん,ヨーグルト,人参 たけのこ,れんこん,干椎茸,ごぼう,絹さや キャベツ,ほうれん草,ねぎ,みりん,醤油,酒	30 木	玄米ごはん アスパラと豚肉炒め スタミナ納豆 鶏とコーンのスープ 夏みかん	ごはん ,玄米,緑豆春雨,米油,ごま油 きび砂糖,でんぷん,豚肉, 納豆 ,味噌,鶏肉 アスパラガス, 玉葱 ,人参,生姜, にんにく ねぎ,とうもろこし,クリームコーン なつみかん,オイスターソース,醤油,酒 みりん,塩,鶏がらスープ

月平均 428kcal タンパク質 20.5g 脂質8.8g 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。