



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 金	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら みそ汁 (キャベツ・生揚げ アスパラガス) 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, みそ, 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, キャベツ アスパラガス, 酒, みりん, 醤油	15 金	【食育の日献立】 麦ごはん 炒り鶏 納豆和え 鶏肉と米粉めん汁 野菜ジュース	ごはん , 大麦, つきこん, きび砂糖, 米油, 鶏肉 米粉めん, 納豆 , かつお節, 人参, たけのこ れんこん, 椎茸, ごぼう, さやいんげん ほうれん草, 豆もやし, みつば, 干椎茸 みりん, 醤油, 塩, 野菜ジュース
4 月	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ ひじき炒り煮 みそ汁 (豆腐・小松菜 えのき・油揚げ) 野菜ジュース	ごはん , でんぷん, 米油, 糸こん, きび砂糖 鶏肉, さつま揚げ, ひじき, 打ち豆 , 豆腐 油揚げ, かつお節, 煮干し, みそ にんにく , 生姜, ねぎ, ごぼう, 人参 小松菜, えのきたけ, 塩, 米酢, 醤油 みりん, 酒, 野菜ジュース	19 火	玄米ごはん 海鮮パオズ 麻婆春雨 豆腐スープ いちごヨーグルト	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 いちごヨーグルト, 醤油, 酒, 豆板醤 たけのこ, 人参, ねぎ, 生姜, にんにく グリーンピース, 青梗菜, 鶏がらスープ, 塩
5 火	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 五色煮 みそかきたま汁 バナナ	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, きび砂糖 でんぷん, ホキ, かつお節, 油揚げ, 豆腐 花なると, たまご, 味噌, とうもろこし パプリカ, パセリ, しめじ, 人参, 小松菜 キャベツ, 椎茸, きくらげ, みつば バナナ, 塩, 白ワイン, 醤油, みりん	20 水	ごはん あじの南蛮漬け じゃこ入りおひたし みそ汁 (高野豆腐 玉葱・小松菜) バナナ	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, あじ ちりめん, 高野豆腐, かつお節, 煮干し みそ, 生姜, 玉ねぎ , 人参, ピーマン , 小松菜 キャベツ , バナナ, 酒, 醤油, 米酢, みりん
6 水	ズッキーニとベーコンの トマトスパゲティ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	スパゲティ, オリーブオイル, ベーコン ノンエッグマヨネーズ, 鶏肉, 牛乳, 玉ねぎ ズッキーニ, にんにく , トマト, 南瓜 干しぶどう, きゅうり, とうもろこし 人参, キャベツ, セロリ, パセリ, ローリエ トマトケチャップ, 塩, ブイヨン, こしょう	21 木	えびカツバーガー ドレッシングサラダ 冷たいコーンスープ オレンジ	パンズパン, 米油, 米粉 , 豆乳, バター, 豆乳 えびカツ, 草岡ハム , 牛乳, 生クリーム キャベツ , きゅうり, 玉ねぎ , 人参, オレンジ クリームコーン, とうもろこし, パセリ 中濃ソース, 米酢, 塩, ブイヨン
7 木	【七夕献立】 ちらしずし 星のコロッケ 七夕汁 フルーツカクテルゼリー	ごはん , きび砂糖, ごま, 星のコロッケ 米油, 緑豆春雨, 昆布, 油揚げ, 高野豆腐, のり わかめ, なると, かつお節, かんぴょう, 塩 干椎茸, 人参, れんこん, ごぼう, 絹さや, 酒 オクラ, リンゴ, 黄桃, ラ・フランス, 白桃 みかん, 米酢, みりん, 醤油, 青りんごゼリー	22 金	ごはん ささみの梅しそ春巻き こまつナ和え みそ汁 (えのき・わかめ 高野豆腐) 牛乳	ごはん , 春巻きの皮, 米油, 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ, ツナ, わかめ 高野豆腐, かつお節, みそ, 煮干し, 牛乳 生姜, 大葉, キャベツ , 小松菜, 人参 えのきたけ, ねり梅, 酒, 醤油, みりん
8 金	ごはん 鮭の塩麴焼き 生揚げのみそ炒め みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ・豆腐・わかめ) グレープフルーツ	ごはん , ごま油, きび砂糖, でんぷん, わかめ じゃがいも, さけ, 豚肉, みそ, 生揚げ, 豆腐 かつお節, 煮干し, 生姜, 人参, キャベツ グレープフルーツ, 塩麴, 酒, 醤油, 玉ねぎ コチジャン, テンメンジャン, ピーマン	25 月	麦ごはん 麩と鶏肉の煮物 五色納豆 みそ汁 (もずく・ねぎ 豆腐) 牛乳	ごはん , 大麦, 麩, ごま油, きび砂糖, ごま 鶏肉, 納豆 , 草岡ハム , かつお節, のり, 豆腐 煮干し, みそ, もずく, 牛乳, ごぼう, 人参 椎茸, ほうれん草, ねぎ, みりん, 醤油
11 月	ごはん さばのみそ煮 切干大根の中華和え すまし汁 (なると・豆腐 えのき・わかめ・みつば) 牛乳	ごはん , きび砂糖, ごま油, さばみそ煮 豆腐, 花なると, わかめ, 昆布, かつお節 牛乳, 切干大根, きゅうり, 人参 えのきたけ, みつば, 米酢, 醤油, 酒, 塩	26 火	にんじんピラフ (麦ごはん) チーズオムレツ ラタトゥーユ 鶏肉とほうれん草の スープ 野菜ジュース	ごはん , 大麦, 豆乳バター, オリーブオイル ベーコン, 鶏肉, チーズオムレツ, 人参 玉ねぎ , とうもろこし, にんにく セロリ, パプリカ, なす , トマト, ほうれん草 しめじ, 塩, こしょう, ブイヨン, ローリエ ズッキーニ, 醤油, 野菜ジュース
12 火	ごはん アクアパッツァ 白花豆とマカロニのサラダ キャベツとエリンギの スープ バナナ	ごはん , オリーブオイル, 白花豆ペースト グルテンフリーパスタ, ミニトマト , 赤魚 鶏肉, ノンエッグマヨネーズ, あさり 草岡ハム , パプリカ, スキニーニ , にんにく きゅうり, 人参, とうもろこし, 玉ねぎ キャベツ, エリンギ, バナナ, 白ワイン 塩, こしょう, ブイヨン, 醤油	27 水	ごはん めかじきのカレー揚げ 小松菜のごま和え みそけんちん汁 バナナ	ごはん , でんぷん, 米油, ごま, きび砂糖 じゃがいも, めかじき, 生揚げ, みそ かつお節, 煮干し, 生姜, 小松菜, 人参 もやし, ごぼう, ねぎ, バナナ, 醤油, 塩 カレー粉, 酒, みりん
13 水	冷やし中華 開口笑 小魚アーモンド	国産小麦ラーメン, ごま油, きび砂糖, ごま ホットケーキミックス, 豆乳バター, 米油 アーモンド, 草岡ハム , 食べる煮干し, 米酢 きゅうり, もやし, とうもろこし, きくらげ にんにく , 生姜, 醤油, 鶏がらスープ, みりん	28 木	ジャージャーうどん じゃこトマト シュワシュワボンチ	国産小麦うどん, 米油, ごま油, きび砂糖 でんぷん, カクテルゼリー, 豚肉, みそ 揚げちりめん, たけのこ, ねぎ, にんにく 干椎茸, きゅうり, トマト , 大葉 , みかん 黄桃, ラ・フランス, 白桃, レモン, 生姜 テンメンジャン, 醤油, 酒, 炭酸水, りんご
14 木	米粉カレー (玄米ごはん) ひじきと押し麦のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん , 玄米, じゃがいも, 米油, 押麦, ごま油 きび砂糖, 豚肉, ひじき, 揚げちりめん ヨーグルト, にんにく , 生姜, 玉ねぎ , 人参 米酢, 白桃, きゅうり, リンゴ, 黄桃 ラ・フランス, バナナ, 醤油 みかん, レインボー米粉カレールー	29 金	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ごぼうと茎わかめの マヨサラ モロヘイヤスープ 伊佐沢すいか	ごはん , オリーブオイル, パン粉 ノンエッグマヨネーズ, ホキ, 茎わかめ 鶏肉, ベーコン, 豆腐, にんにく , パセリ バジル, トマト, 玉ねぎ, ごぼう, きゅうり 人参, モロヘイヤ, えのきたけ, ねぎ, 醤油 伊佐沢すいか , 塩, こしょう, 鶏ガラスープ

月平均 411kcal タンパク質 16.1g 脂質11.0g 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。