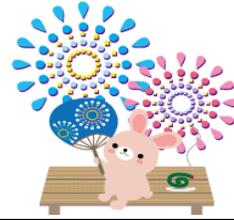




献立表



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月	ごはん 豚肉の黒みつ和え 春雨の中華和え みそ汁(行者菜・豆腐 油揚げ・えのきたけ) 野菜ジュース	ごはん 、 でんぷん 、米油、黒糖、緑豆春雨 きび砂糖、ごま油、ごま、豚肉、みそ 草岡ハム 、豆腐、油揚げ、かつお節、生姜 玉ねぎ 、カラーピーマン、もやし、 きゅうり きくらげ、えのきたけ、 行者菜 、酒、醤油 みりん、米酢、野菜ジュース	19 金	【食育の日献立】 とうもろこしごはん 棒棒鶏 米粉麺汁 バナナ	ごはん 、 とうもろこし 、ごま、きび砂糖 米粉めん、鶏肉、豚肉、もやし、 きゅうり 人参、ごぼう、みつば、干椎茸、バナナ 塩、醤油、米酢
2火	夏野菜の米粉カレー (麦ごはん) トマトサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 、大麦、米油、 米粉 、きび砂糖、豚肉 オリーブオイル、ヨーグルト、 にんにく 生姜、 玉ねぎ 、人参、とうもろこし、 りんご ピーマン 、 なす 、 南瓜 、 トマト 、 きゅうり パセリ、リンゴ、ラ・フランス 黄桃、ミカン、アロエ、白桃 レインボー米粉カレー、塩、米酢	22 月	ごはん いわしの揚げ照り やさいのねばねば和え みそ汁(生揚げ・しめじ 小松菜) 野菜ジュース	ごはん 、米油、きび砂糖、ごま、 でんぷん いわし、なっとう昆布、かつお節、生揚げ 煮干し、みそ、生姜、キャベツ、人参 きゅうり 、しめじ、小松菜、醤油、みりん 野菜ジュース
3水	ごはん さばの西京焼き なすとインゲンの 揚げびたし 鶏ごぼう汁 メロン	ごはん 、きび砂糖、米油、さば、みそ かつお節、鶏肉、豆腐、 なす さやインゲン、生姜、ごぼう、人参 玉ねぎ 、えのきたけ、青梗菜、メロン 酒、みりん、醤油、塩、こしょう	23 火	ごはん 鶏肉の ハニーマスタード焼き インゲンと根菜のきんぴら クラゲパスタスープ アロエヨーグルト	ごはん 、はちみつ、つきこん、きび砂糖 ごま、ごま油、クラゲ夢パスタ、鶏肉 豚肉、 草岡ハム 、アロエヨーグルト ごぼう、人参、さやインゲン、 玉ねぎ ズッキーニ、マスタード、醤油、酒 ブイオン、塩
4木	冷たいねばねばうどん きびなごの南蛮漬け 伊佐沢すいか 牛乳	国産小麦うどん、米油、ごま、きび砂糖 納豆 、かつお節、昆布、きびなご、牛乳 オクラ、 大葉 、 玉ねぎ 、人参、 ピーマン 伊佐沢すいか 、ねり梅、醤油、みりん 塩、米酢	24 水	ごはん 白身魚のラビゴットソース 糸かま入りおひたし 鶏肉とコーンのスープ 和なし	ごはん 、米油、きび砂糖、白身魚フライ 糸かまぼこ、かつお節、鶏肉、 玉ねぎ きゅうり 、 トマト 、キャベツ、ほうれん草 人参、とうもろこし、クリームコーン ねぎ、和なし、米酢、塩、醤油 鶏がらスープ、酒
5金	ごはん さわらのマヨコーン焼き 草岡ハム入りおひたし スタミナ豚汁 バナナ	ごはん 、ノンエッグマヨネーズ、さわら じゃがいも、 草岡ハム 、かつお節、豚肉 豆腐、みそ、とうもろこし、パプリカ キャベツ、ほうれん草、人参、大根、ごぼう ねぎ、 にんにく 、生姜、バナナ、塩、醤油、酒	25 木	【Sarah's HometownLunch】 ホットドッグ (県産ゆきちからコッパン 草岡ポークフランク) ポテトウェッジ チリコンカン 牛乳	ゆきちからパン、じゃがいも、米油 オリーブオイル、 草岡減塩ポークフランク インゲン豆、ひよこ豆、 大豆 、豚肉、牛乳 牛肉、パセリ、 玉ねぎ 、 トマト 、 にんにく 塩、 トマト ケチャップ、赤ワイン ブイオン、パプリカパウダー チリパウダー
8月	麦ごはん 鶏のトマト煮 スパゲティサラダ ひよこ豆のスープ バナナ	ごはん 、大麦、小麦粉、オリーブオイル サラスパ、ノンエッグマヨネーズ、鶏肉 草岡ハム 、ベーコン、ひよこ豆、じゃがいも 玉ねぎ 、マッシュルーム、しめじ、 にんにく バジル、トマトジュース、人参、 きゅうり とうもろこし、キャベツ、バナナ 赤ワイン、塩、こしょう、ブイオン トマトケチャップ、トマトピューレ、米酢	26 金	ごはん あじの塩麴焼き 生揚げのみそ炒め すまし汁(花なると しめじ・春雨・みつば) 冷凍みかん	ごはん 、ごま油、きび砂糖、 でんぷん 緑豆春雨、あじ、豚肉、みそ、生揚げ 花なると、かつお節、昆布、生姜、人参 キャベツ、小松菜、 玉ねぎ 、 ピーマン しめじ、みつば、みかん、テンメンジャン 塩麴、酒、醤油、コチジャン、塩
9火	なすと豚肉の甘辛丼 (玄米ごはん) 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁(小松菜・豆腐 油揚げ・ねぎ) 牛乳	ごはん 、玄米、ごま油、きび砂糖、きざみのり ノンエッグマヨネーズ、豚肉、みそ ツナフレーク、油揚げ、豆腐、かつお節 煮干し、牛乳、 なす 、 玉ねぎ 、切干大根 きゅうり 、人参、小松菜、ねぎ、醤油、みりん	29 月	ごはん いかフリッター マーボナス みそ汁(庄内麴・しめじ ほうれん草) 野菜ジュース	ごはん 、米油、ごま油、きび砂糖、 でんぷん きざみ庄内麴、いかフリッター、豚肉 みそ、かつお節、煮干し、 なす 、 玉ねぎ ピーマン 、カラーピーマン、人参、生姜 にんにく 、しめじ、ほうれん草、醤油、酒 みりん、テンメンジャン、野菜ジュース
17水	夏野菜のスパゲティ 野菜の マスタードチキン和え シュワシュワポンチ	スパゲティ、オリーブオイル、きび砂糖 米油、サクランボゼリー、ベーコン、鶏肉 シャインマスカットゼリー、 玉ねぎ 、 なす ピーマン 、 南瓜 、ズッキーニ、 にんにく 、 トマト、キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり 、パプリカ、とうもろこし、レモン ごぼう、バナナ、ミカン、リンゴ、黄桃 ラ・フランス、白桃、トマトケチャップ 塩、ブイオン、ローリエ、米酢、マスタード こしょう、炭酸水	30 火	玄米ごはん 高野豆腐の煮物 野菜のさっぱり梅和え みそ汁(オクラ・豆腐 えのきたけ・油揚げ) 小魚ふりかけ ミックスベリーヨーグルト	ごはん 、玄米、米油、きび砂糖、ごま、鶏肉 高野豆腐、豆腐、油揚げ、かつお節、煮干し みそ、ちりめん、青のり、ごぼう、人参 ミックスベリーヨーグルト、椎茸、 玉ねぎ キャベツ、 きゅうり 、乾燥カリカリ梅 オクラ、えのきたけ、みりん、醤油、酒
18木	ビビンバ丼 (麦ごはん) 星のオムレツ 肉入りワンタンスープ 牛乳	ごはん 、大麦、ごま油、ごま、きび砂糖、牛肉 みそ、肉入ワンタン、星のオムレツ、牛乳 ぜんまい、ねぎ、 にんにく 、ほうれん草 豆もやし、人参、干椎茸、たけのこ、青梗菜 もやし、みりん、酒、醤油、コチュジャン 塩、鶏がらスープ	31 水	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 塩バター大学いも	国産小麦ラーメン、米油、ごま油 きび砂糖、 でんぷん 、さつまいも 豆乳バター、豚肉 みそ、豆腐、ほたて貝柱水煮 たけのこ、ねぎ、 にんにく 、生姜、干椎茸 きゅうり 、人参、青梗菜、テンメンジャン 醤油、酒、鶏がらスープ

月平均 426kcal タンパク質 17.3g 脂質11.8g 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。