



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 木	【防災の日献立】 華やかごはん 鶏のから揚げ 切干大根のごま和え 夏野菜のみそ汁 牛乳	ごはん 、 米粉 、でんぷん、米油、ごま きび砂糖、 じゃがいも 、鶏肉、かつお節 煮干し、牛乳、7種野菜の華やかごはん 生姜、みそ、切干大根、ほうれん草 人参、にんにく、ズッキーニ、 なす 、醤油 玉ねぎ 、酒、みりん、塩、油揚げ、もやし	15 木	食パン (ブルーベリージャム) 草岡ポークの ケチャップ炒め ツナポテトサラダ 卵と鶏肉のコンスープ メロン	食パン、 じゃがいも 、でんぷん、ツナ、鶏肉 ノンエッグマヨネーズ、たまご、しめじ 草岡減塩無添ポークフランク 、人参、塩 玉ねぎ 、カレーピーマン、きゅうり、ねぎ とうもろこし、クリームコーン、みりん メロン 、トマトケチャップ、マスタード 鶏がらスープ、酒、ブルーベリージャム
2 金	鮭のまぜずし ショウロンボウ トマトとオクラの冷たいの みそ汁(かぼちゃ・麩 玉ねぎ) 冷凍みかん	ごはん 、きび砂糖、ごま、ごま油、麩、鮭 きざみのり、ショウロンボウ、かつお節 煮干し、みそ、大葉、オクラ、 トマト 玉ねぎ 、みかん、かぼちゃ、米酢、塩、醤油	16 金	しょうゆラーメン 珍珠丸子 フルーツポンチ	国産小麦ラーメン、米油、きび砂糖 もち米、ゼリーミックス、豚肉、なると わかめ、とうもろこし、 ねぎ 、 にんにく 椎茸、 玉ねぎ 、生姜、ミカン、リンゴ、黄桃 ラ・フランス、白桃、レモン、メンマ、醤油 鶏がらスープ、塩、米酢、でんぷん
5 月	ごはん 白身魚とナスの甘酢あん ごぼうと茎わかめのサラダ みそ汁(ほうれん草・豆腐 えのき・油揚げ) 野菜ジュース	ごはん 、米油、きび砂糖、ごま、でんぷん ホキ、茎わかめ、豆腐、油揚げ、かつお節 煮干し、みそ、 なす 、カレーピーマン ごぼう、人参、ほうれん草、えのきたけ 醤油、米酢、青じそドレッシング 酒、野菜ジュース、 玉ねぎ	20 火	【敬老の日 まごわやさしい献立】 玄米ごはん 鮭のきし焼き 切干大根とひじきの煮物 みそ汁(小松菜・豆腐 しめじ・油揚げ) ベリーヨーグルト	ごはん 、玄米、きび砂糖、ごま 糸こん、さけ、みそ、ひじき 茎わかめ、打ち豆、かつお節 豆腐、油揚げ、煮干し、小松菜 ベリーヨーグルト、生姜 切干大根、人参、さつま揚げ しめじ、みりん、酒、醤油
6 火	しらすのスパゲティ 白花豆のサラダ 鶏と小松菜のスープ 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、しらす、豆腐 白花豆ペースト、 草岡ハム 、鶏肉、小松菜 キャベツ、しめじ、葉ねぎ、ソファール にんにく 、きゅうり、人参、とうもろこし 白ワイン、塩、醤油、ブイヨン、こしょう	21 水	ごはん ハンバーグ 花野菜サラダ ABCスープ オレンジ	ごはん 、米油、パン粉、きび砂糖、調製豆乳 アルファベットマカロニ、豚肉、牛肉 草岡ハム 、 玉ねぎ 、玉葱、カリフラワー ブロッコリー、人参、小松菜、オレンジ 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、米酢、ブイヨン
7 水	麦ごはん ぶりの照焼き とうがんのそぼろ煮 豆乳みそ汁(豚肉・人参 キャベツ・しめじ・ねぎ) 和なし	ごはん 、大麦、きび砂糖、米油、でんぷん ぶり、鶏肉、豚肉、かつお節、煮干し、豆乳 みそ、生姜、とうがん、人参、干椎茸 さやいんげん、キャベツ、しめじ、 ねぎ 和なし、酒、みりん、醤油	22 木	栗ごはん 揚げさんまの照りかけ アスパラ菜の磯香和え かみなり汁 牛乳	ごはん 、もち米、栗、米油、きび砂糖、ごま ごま油、昆布、さんま、のり、豆腐 かつお節、牛乳、 アスパラ菜 、もやし 人参、ごぼう、大根、干椎茸、 ねぎ 、塩、酒 醤油、みりん
8 木	かぼちゃと なすのキーマカレー (玄米ごはん) ハートのオムレツ 海藻サラダ 牛乳	ごはん 、玄米、豆乳バター、米油、きび砂糖 ごま油、豚肉、オムレツ、海藻サラダ、牛乳 にんにく 、生姜、 玉ねぎ 、人参、南瓜、 なす トマト、キャベツ、きゅうり、塩 トマトケチャップ、醤油、中濃ソース カレー粉、米酢	26 月	香り豚丼 (麦ごはん) わかめ和え 米粉めん汁 グレープフルーツ	ごはん 、大麦、きび砂糖、ごま油、ごま、豚肉 米粉めん、わかめ、鶏肉、人参、 玉ねぎ みょうが、大葉、生姜、きゅうり、もやし ごぼう、みつば、干椎茸 グレープフルーツ、みりん、酒、醤油、塩
9 金	【十五夜献立】 ごはん 紅大豆入りコロッケ 切り昆布煮 月見汁 グレープフルーツ	ごはん 、紅大豆入りコロッケ、米油 糸こん、きび砂糖、さといも、打ち豆 さつま揚げ、豚肉、かつお節、ごぼう 人参、大根、みつば、干椎茸 グレープフルーツ、中濃ソース 細切り昆布、醤油、塩	27 火	ごはん 炒り鶏 チーズ入り五色納豆 みそ汁(キャベツ・しめじ 小松菜・油揚げ) バナナ	ごはん 、つきこん、きび砂糖、鶏肉 納豆、草岡ハム、チーズ、かつお節、のり 油揚げ、みそ、煮干し、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、キャベツ、しめじ、小松菜 バナナ、みりん、醤油
12 月	ごはん かつおのごまみそ和え マロニーの中華和え みそ汁(キャベツ 小松菜・生揚げ) 野菜ジュース	ごはん 、米油、きび砂糖、ごま、マロニー ごま油、でんぷん、カツオ、みそ、草岡ハム 生揚げ、かつお節、煮干し、人参 とうもろこし、野菜ジュース もやし、きくらげ、きゅうり、キャベツ 小松菜、みりん、酒、醤油、米酢	28 水	ごはん エビとイカのチリソース アスパラ菜のおひたし みそ汁(行者菜・豆腐 えのき・油揚げ) りんご	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、ごま油 いか、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ、生姜 ねぎ、 にんにく 、 アスパラ菜 、キャベツ 人参、とうもろこし、えのきたけ、行者菜 りんご、エビ、酒、豆板醤 鶏がらスープ、醤油、トマトケチャップ
13 火	ごはん 麩と鶏肉の煮物 納豆和え じゃがべえ汁 牛乳	ごはん 、麩、ごま油、きび砂糖、じゃがいも つきこん、豆乳バター、鶏肉、 納豆 ベーコン、みそ、牛乳、ごぼう、人参、椎茸 ほうれん草、豆もやし、 玉ねぎ とうもろこし、みりん、醤油、かつお節	29 木	五目うどん 笹かまの磯部揚げ メープル小魚アーモンド オレンジ 牛乳	国産小麦うどん、米油、きび砂糖 アーモンド、メープルシロップ、鶏肉 なると、油揚げ、人参、干椎茸、小松菜 ねぎ 、きくらげ、オレンジ、かつお節 昆布、笹かま、小麦粉 青のり、煮干し、牛乳、醤油、酒、塩
14 水	【食育の日献立】 ごはん さわらの塩麴焼き 菊花入りひたし 芋煮 オレンジ	ごはん 、さといも、つきこん、きび砂糖 さわら、かつお節、牛肉、ほうれん草 キャベツ、もってのほか、大根、しめじ ねぎ 、オレンジ、塩麴、酒、醤油、みりん	月平均 421kcal タンパク質 18.1g 脂質11.6g 塩1.4g ☆ごはんは長井産はえぬぎ一等米です。 ☆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。		