

10月の献立



令和5年度
長井市給食共同調理場 幼児給食
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	麻婆丼 (麦入りごはん) カミカミサラダ チンゲンサイと コーンのスープ ヨーグルトドリンク	ごはん , 大麦, きび砂糖, でんぷん, ごま油, ごま 豚肉, ノンエッグマヨネーズ, 豆腐, みそ, 昆布 鶏肉, 生姜, ヨーグルトドリンク, にんにく 玉ねぎ , ねぎ , 人参, グリンピース, ごぼう, 酒 とうもろこし, チンゲンサイ, 豆板醤, テンメンジャン, 醤油, 塩 オイスターソース, 鶏がらスープ	18 水	ごはん ごぼーる 海藻サラダ ほうれん草とベーコンの 豆乳スープ 牛乳	ごはん , 米油, パン粉, きび砂糖, 鶏肉, 豆腐 わかめ, 海藻ミックス, ベーコン, 有機豆乳 牛乳, 玉ねぎ, ごぼう, もやし, きゅうり, 人参 ほうれん草, しめじ, ブロッコリー, 塩 こしょう, 白ワイン, ナツメグ, 中濃ソース トマトケチャップ, 赤ワイン 青じそドレッシング, ブイヨン
3 火	しょうゆラーメン コーンしゅうまい さつまいもかりんと 和梨	国産小麦ラーメン, 米油, きび砂糖, 黒糖 さつまいも, 豚肉, コーンしゅうまい なると, わかめ, とうもろこし, ねぎ にんにく , 和梨, 水煮メンマ 醤油, 鶏がらスープ, 塩	19 木 ★	ミートタコス メキシカンライス 米粉のクラムチャウダー 野菜ジュース	トルティーヤ, オリーブオイル, ごはん , 米粉 じゃがいも, 豆乳バター, 豚肉, 牛肉, ベーコン あさり, 牛乳, 生クリーム, 玉ねぎ , トマト にんにく , キャベツ, とうもろこし, 人参 マッシュルーム, パセリ, トマトケチャップ 赤ワイン, ブイヨン, パプリカパウダー, 塩 チリパウダー, クミンパウダー, 野菜ジュース
4 水	ごはん いわしの梅しそフライ ほうれん草のごま和え みそ汁 (小松菜 高野豆腐・えのき) 野菜ジュース	ごはん , 小麦粉, パン粉, 米油, ごま, きび砂糖 生姜, いわし, 高野豆腐, かつお節, みそ 煮干し, 大葉, ほうれん草, 人参, キャベツ えのきたけ, 小松菜, 酒, 梅, 醤油, 野菜ジュース	20 金	【食育の日献立】 玄米入りごはん さわらの西京焼き 菊花入りひたし いも煮 柿	ごはん , 玄米, きび砂糖, さといも , つきこん さわら, みそ, かつお節, 牛肉, ほうれん草 キャベツ, もやし, もつとのほか, 大根 しめじ, ねぎ , 柿, 酒, みりん, 醤油
5 木	森のめぐみピラフ 草岡ポークフランク ドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳スープ 牛乳	ごはん , 粟, 豆乳バター, 米油, 米粉 , 草岡ハム 牛乳, 草岡減塩ポークフランク , 有機豆乳 まいたけ, 椎茸, しめじ, マッシュルーム トマトケチャップ, キャベツ, 人参, 玉ねぎ 南瓜, 乾燥パセリ, 塩, 醤油, ブイヨン こしょう, みりん, 米酢, ホワイトルウ	23 月	けんちんうどん 笹かまの磯香揚げ 小魚アーモンド 牛乳	国産小麦うどん, 米油, さといも, ごま油, 小麦粉 アーモンド, きび砂糖, 油揚げ, 豆腐, かつお節 笹かまぼこ, 青のり, 煮干し, 牛乳, ごぼう, 大根 人参, 干椎茸, ねぎ , 酒, みりん, 塩, 醤油
10 火	【目の愛護デー献立】 ごはん 鮭の塩麴焼き 人参の信田煮 みそ汁 (キャベツ 小松菜・生揚げ) りんご	ごはん , つきこん, きび砂糖, さけ, 油揚げ 生揚げ, かつお節, みそ, 煮干し, 人参 干椎茸, キャベツ, 小松菜 りんご, 酒, 塩麴, 醤油	24 火	麦入りごはん 小魚ふりかけ 生揚げ入り回鍋肉 すまし汁 (小松菜・春雨 人参・とうもろこし) 野菜ジュース	ごはん , 大麦, ごま油, きび砂糖, でんぷん ごま, 緑豆春雨, 豚肉, みそ, 生揚げ, 昆布 かつお節, しらす, 青のり, 生姜, 人参, キャベツ 玉ねぎ , ビーマン, とうもろこし, 小松菜 酒, 醤油, コチュジャン, テンメンジャン 塩, 野菜ジュース
11 水	ごはん カリカリ 鶏ごぼうアーモンド アスパラ菜のおひたし みそ汁 (行者菜・豆腐 大根・しめじ) ヨーグルト	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, アーモンド 鶏肉, かつお節, 豆腐, 煮干し, みそ, ヨーグルト ごぼう, アスパラ菜, キャベツ, 人参 とうもろこし, 大根, しめじ, 行者菜, 酒 塩, 醤油, みりん	25 水	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼き マスタード和え 実りの秋のスープ ヨーグルト	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, きび砂糖 米油, さつまいも, ホキ, 鶏肉, ベーコン, キャベツ ヨーグルト, 人参, きゅうり, パプリカ, まいたけ とうもろこし, レモン, ごぼう, しめじ, 玉ねぎ 塩, 米酢, マスタード, こしょう, ブイヨン
12 木	しらすのスパゲティ 紅大豆入りコロッケ 鶏と小松菜のスープ 野菜ジュース	スパゲティ, オリーブオイル, 豆乳バター 鶏肉, 紅大豆入りコロッケ, 米油, しらす 豆腐, キャベツ, しめじ, 葉ねぎ, にんにく 小松菜, とうもろこし, 白ワイン, 塩, 醤油 ブイヨン, 中濃ソース, 野菜ジュース	26 木	ごはん 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁 (豆腐・しめじ 油揚げ・小松菜) りんご	ごはん , でんぷん, 米油, つきこん, きび砂糖 ごま, ごま油, 赤魚, 豆腐, 油揚げ, かつお節, みそ 煮干し, 生姜, ごぼう, 人参, れんこん, 干椎茸 小松菜, しめじ, りんご, 醤油, 酒
13 金	ごはん 結び昆布と根菜の煮物 さっぱり納豆 みそ汁 (キャベツ・小松菜 しめじ・油揚げ) 牛乳	ごはん , つきこん, きび砂糖, むすび昆布 鶏肉, 納豆 , かつお節, 油揚げ, みそ, 煮干し 牛乳, ごぼう, 人参, れんこん, 椎茸, 大葉 キャベツ, しめじ, 小松菜, 梅, 酒, みりん, 醤油	27 金	【十三夜献立】 秋の米粉カレー (玄米入りごはん) ブロッコリーサラダ お月見フルーツポンチ	ごはん , 玄米, 米油, 豚肉, さつまいも, 米粉 ごま油, きび砂糖, ごま, ゼリーミックス にんにく , 生姜, 玉ねぎ , 人参, しめじ マッシュルーム, キャベツ, きゅうり ブロッコリー, とうもろこし, パイン ミカン, リンゴ, 黄桃, ラフランス, 白桃, レモン レインボー米粉カレー, 米酢, 醤油
16 月	ごはん ししゃもフリッター 切干大根煮 みそ汁 (にら・豆腐・しめじ) オレンジ	ごはん , 米油, 糸こんに, きび砂糖, さつま揚げ ししゃもフリッター, 打ち豆 , 豆腐, かつお節 煮干し, みそ, 切干大根, 干椎茸, 人参, しめじ オレンジ, 醤油, 酒, みりん	30 月	豚の塩麴丼 (玄米入りごはん) 春雨の中華和え すまし汁 (小松菜 豆腐・椎茸) バナナ	ごはん , 玄米, きび砂糖, ごま油, でんぷん, ごま 緑豆春雨, 豚肉, 草岡ハム , 豆腐, 昆布, かつお節 玉ねぎ , にんにく , 生姜, もやし, きくらげ きゅうり, 小松菜, 干椎茸, バナナ, 塩麴, 酒, 塩 みりん, 醤油, 米酢
17 火 ★	五目ごはん 厚焼たまご 納豆和え みそ汁 (小松菜・玉ねぎ しめじ) バナナ	ごはん , もち米, きび砂糖, 鶏肉, 油揚げ かつお節, 厚焼たまご, 納豆 , 煮干し, みそ 人参, ごぼう, 干椎茸, しめじ, ほうれん草 キャベツ, しめじ, 玉ねぎ , 小松菜, バナナ, 醤油, 酒, 塩	31 火	【ハロウィン献立】 スパゲティミートソース かぼちゃサラダ ハロウィンスープ ヨーグルト	スパゲティ, オリーブオイル, 小麦粉, 豚肉, 牛肉 ノンエッグマヨネーズ, 豆腐, ハロウィン蒲鉾 ヨーグルト, 玉ねぎ , ビーマン, 人参, にんにく マッシュルーム, トマト, トマトケチャップ かぼちゃ, 干しぶどう, きゅうり, 小松菜 ブイヨン, ローリエホール, こしょう 塩, 鶏がらスープ, 醤油

★アレルギー対応食提供日 17日(卵) 19日(乳)
月平均 419kcal タンパク質16.8g 脂質11.6g 塩1.4g
☆材料の都合により食材を変更することがあります。

☆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。