



# 1月 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
6 金	【七草献立】 黒米ごはん さわらの塩麴焼き 栗きんとん 納豆汁 みかん	<b>ごはん</b> ,黒米,さつまいも,きび砂糖 栗,つきこん,さわら,豆腐,油揚げ <b>納豆みそ</b> ,かつお節,干ずいぎ,人参 <b>ねぎ</b> ,せり,みかん,塩麴,酒,みりん	20 金	ごはん ハンバーグ オニオンソース カミカミサラダ ミネストローネ 野菜ジュース	<b>ごはん</b> ,パン粉,きび砂糖,雪結晶パスタ ノンエッグマヨネーズ,ごま,じゃがいも オリーブオイル,豚肉,牛肉,有機豆乳,昆布 鶏肉,ベーコン,玉ねぎ,りんご,ごぼう <b>にんにく,キャベツ</b> ,セロリ,トマト,醤油 トマトケチャップ,塩,こしょう,白ワイン 赤ワイン,米酢,ローリエホール 野菜ジュース,人参,ブイヨン
10 火	【お正月献立】 ごはん 松風焼き 五色なます すまし汁(花麴・しめじ わかめ・みつば) ベリーヨーグルト	<b>ごはん</b> ,きび砂糖,ごま,ごま油,でんぷん 花麴,鶏肉,豆腐,ひじき,おから, <b>みそ</b> 油揚げ,わかめ,昆布,かつお節 ミックスベリーヨーグルト, <b>ねぎ</b> ,生姜 ほうれん草,人参, <b>大根</b> ,干椎茸,しめじ みつば,酒,醤油,米酢,塩	23 月	ごはん さけの照り焼き 切干大根煮 豆乳みそ汁(豚肉・しめじ キャベツ・人参・ねぎ) みかん	<b>ごはん</b> ,きび砂糖,糸こん,さけ, <b>打ち豆</b> さつまいも,豚肉,かつお節,有機豆乳 <b>みそ</b> ,切干大根,干椎茸,人参, <b>キャベツ</b> しめじ, <b>ねぎ</b> ,みかん,醤油,酒,みりん
11 水	けんちんうどん 笹かまの磯香揚げ おいものおしろこ みかん	国産小麦うどん,米油, <b>さといも</b> ごま油,小麦粉,さつまいも,きび砂糖 油揚げ,豆腐,かつお節,笹かま,青のり あずき,ごぼう, <b>大根</b> ,人参,干椎茸 <b>ねぎ</b> ,みかん,酒,みりん,塩,醤油	24 火 ★	ロールパン (ブルーベリージャム) マカロニグラタン ブロッコリーサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ 野菜ジュース	ロールパン,マカロニ,豆乳バター,小麦粉 きび砂糖,ごま油,ごま,牛乳,ベーコン 玉ねぎ,ブロッコリー, <b>キャベツ,エリンギ</b> とうもろこし,人参,ほうれん草,えび 白ワイン,塩,ブイヨン,ミックスチーズ 米酢,醤油,ブルーベリージャム 野菜ジュース
12 木	わかめごはん 揚げ出し豆腐 (鶏そぼろ) あぶちゃ漬け 吉野汁 牛乳	<b>ごはん</b> ,でんぷん,米油,きび砂糖 さといも,炊き込みわかめ,豆腐,鶏肉 かつお節,牛乳,えのきたけ,人参, <b>大根</b> グリーンピース, <b>かぶ</b> ,きゅうり, <b>かぶ葉</b> ごぼう,しめじ,塩,醤油,米酢,みりん	25 水	ごはん さばのみそ煮 小松菜と あさりの煮びたし 豚汁 りんご	<b>ごはん</b> ,きび砂糖,じゃがいも さば味噌煮,油揚げ,あさり,かつお節 豚肉,豆腐, <b>みそ</b> ,小松菜, <b>白菜</b> ,人参, <b>大根</b> ごぼう, <b>ねぎ</b> ,りんご,醤油,酒
13 金	ごはん 白身魚の マヨコーン焼き マロニーの中華和え ポトフ はるか	<b>ごはん</b> ,ノンエッグマヨネーズ,マロニー きび砂糖,ごま油,じゃがいも,たら,醤油 <b>草岡ハム,草岡ポークフランク</b> ,もやし とうもろこし,パプリカ,乾燥パセリ きくらげ,きゅうり,人参,玉ねぎ,米酢 <b>キャベツ</b> ,セロリ,はるか,塩,白ワイン ローリエホール,ブイヨン,こしょう	26 木	カレーピラフ (麦ごはん) ツナポテトサラダ 根菜のスープ ヨーグルト	<b>ごはん</b> ,大麦,豆乳バター,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ,鶏肉,ツナ ベーコン,ヨーグルト,玉ねぎ,人参, <b>大根</b> マッシュルーム,とうもろこし,きゅうり グリーンピース,れんこん,ごぼう 乾燥パセリ,ターメリック,カレー粉 白ワイン,塩,中濃ソース,ブイヨン
16 月	ごはん あじの揚げ照り 卵の花炒り煮 みそ汁(庄内麴・小松菜 玉ねぎ・しめじ) バナナ	<b>ごはん</b> ,米油,きび砂糖,ごま,糸こん きざみ庄内麴,あじ,でんぷん,おから ちくわ,有機豆乳,煮干し,かつお節 <b>みそ</b> ,人参,ごぼう, <b>ねぎ</b> ,ぶなしめじ 小松菜,玉ねぎ,バナナ,みりん,醤油	27 金	玄米ごはん むすび昆布と野菜の煮物 納豆和え みそ汁(生揚げ 白菜・打ち豆) ポンカン	<b>ごはん</b> ,玄米,つきこん,きび砂糖, <b>みそ</b> むすび昆布,鶏肉, <b>納豆</b> ,かつお節,生揚げ わかめ, <b>打ち豆</b> ,ごぼう,人参,れんこん しめじ,ほうれん草,豆もやし, <b>白菜</b> ポンカン,酒,みりん,醤油
17 火 ★	ハヤシライス (麦ごはん) チーズオムレツ 大根とわかめのサラダ フルーツポンチ	<b>ごはん</b> ,大麦,豆乳バター,米粉,わかめ カクテルゼリー,牛肉,しめじ,玉ねぎ チーズオムレツ, <b>にんにく</b> ,人参,みかん マッシュルーム,トマトケチャップ グリーンピース, <b>大根</b> ,パイン缶,きゅうり りんご,ラ・フランス,白桃,黄桃 バナナ,レモン,ハヤシルウ,ブラウルウ 赤ワイン,青じそドレッシング	30 月	ごはん 豚肉のパンソテー わかめサラダ みそワタンスープ みかん	<b>ごはん</b> ,でんぷん,米油,きび砂糖 ごま油,ワタンスープ,豚肉,わかめ,鶏肉 <b>みそ</b> ,生姜,アスパラガス,パイン缶 人参, <b>キャベツ</b> ,きゅうり,たけのこ 干椎茸,もやし,にら, <b>にんにく</b> ,みかん 醤油,米酢,鶏がらスープ
18 水	【食育の日献立】 玄米ごはん 麴の揚げ照り 五色納豆 石狩汁 りんご	<b>ごはん</b> ,玄米,麴,でんぷん,米油,ごま きび砂糖,じゃがいも,豆乳バター <b>納豆,草岡ハム</b> ,かつお節,のり,鮭,豆腐 <b>みそ</b> ,ほうれん草,人参, <b>ねぎ</b> とうもろこし,りんご,醤油,酒,みりん	31 火	牛丼(玄米ごはん) 温野菜のごまみそかけ すまし汁(えのきたけ 小松菜・庄内麴) メープル小魚アーモンド 牛乳	<b>ごはん</b> ,玄米,糸こん,麴,きび砂糖,牛肉 じゃがいも,ごま,きざみ庄内麴,昆布 アーモンド,メイプルシロップ, <b>みそ</b> かつお節,食べる煮干し,牛乳,玉ねぎ グリーンピース,ブロッコリー,人参,塩 小松菜,えのきたけ,みりん,酒,醤油,米酢
19 木	皿うどん もずくスープ さつまきなこ 牛乳	皿うどん麺,ごま油,でんぷん,さつまいも 米油,きび砂糖,豚肉,あさり,いか,たこ イタヤ貝,えび,もずく,豆腐,きな粉,牛乳 <b>白菜</b> ,青梗菜,玉ねぎ,もやし,きくらげ 人参, <b>ねぎ</b> ,とうもろこし,かまぼこ 鶏がらスープ,塩,醤油,酒 オイスターソース,米酢	月平均 427kcal タンパク質 17.0g 脂質11.7g 塩1.4g ★アレルギー対応食提供日 17日(乳・卵) 24日(乳) ☆材料の都合により食材を変更することがあります。 ☆長井市産の食材は太字になっています。 *みそは、児童センターの5歳児さんが長井市産の大豆と米で 作ったみそです。		