



# 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 水	麦ごはん あじのごまごま焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁(小松菜・しめじ キャベツ・油揚げ) ヨーグルトドリンク	<b>ごはん</b> 、大麦、きび砂糖、ごま、米油、あじ でんぷん、 <b>みそ</b> 、鶏肉、生揚げ、油揚げ かつお節、煮干し、ヨーグルトドリンク <b>生姜</b> 、 <b>大根</b> 、グリーンピース、キャベツ 小松菜、しめじ、人参、酒、みりん、醤油	15 水	ごはん ハンバーグ 大根とほたてのサラダ サクランボパスタの スープ アロエヨーグルト (5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、米油、パン粉、きび砂糖、豚肉、牛肉 ノンエッグマヨネーズ、 <b>大根</b> 有機豆乳、ほたて貝柱水煮、わかめ、胡瓜 <b>草岡ハム</b> 、アロエヨーグルト、玉ねぎ、 小松菜、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 醤油、ブイヨン、サクランボパスタ
2 木 ★	【Sarah's HometownLunch】 ロールパン (ブルーベリージャム) チキンナゲット マカロニチーズ トマトスープ いちご(5歳児牛乳)	ロールパン、米油、きび砂糖、マカロニ 豆乳バター、じゃがいも、ベーコン、牛乳 チェダーチーズ、トマトケチャップ 玉ねぎ、乾燥パセリ、人参、キャベツ マッシュルーム、トマト、お好みソース いちご、ブルーベリージャム チキンナゲット、塩、ブイヨン	16 木	米粉ブレンド コッペパン 草岡ポークフランク シーフードサラダ さつまいもと きのこのスープ 牛乳	米粉ブレンドコッペパン、さつまいも <b>草岡減塩ポークフランク</b> 、あさり、いか イタヤ貝、エビ、たこ、海藻、ベーコン、牛乳 きゅうり、キャベツ、しめじ、エリンギ まいたけ、玉ねぎ、トマトケチャップ、塩 白ワイン、青じそドレッシング、ブイヨン
3 金	【節分献立】 ごはん いわしの梅しそフライ 納豆和え みそ汁(かぶ 油揚げ・打ち豆) みかん(5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、小麦粉、パン粉、米油、いわし、 <b>納豆</b> かつお節、油揚げ、 <b>打ち豆</b> 、煮干し、 <b>みそ</b> 生姜、大葉、ほうれん草、人参、豆もやし かぶ、みかん、酒、梅、醤油	17 金	【食育の日】 麦ごはん 炒り鶏 さっぱり納豆 どさんこ汁 いちご(5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、大麦、つきこん、きび砂糖、米油 じゃがいも、豆乳バター、鶏肉、 <b>納豆</b> かつお節、豚肉、豆腐、 <b>みそ</b> 、人参、たけのこ れんこん、干椎茸、ごぼう、さやいんげん 大葉、生姜、 <b>にんにく</b> 、もやし、ねぎ とうもろこし、いちご、みりん、醤油、梅
6 月	ごはん いかの竜田揚げ 切り昆布の煮物 貝沢山汁 牛乳	<b>ごはん</b> 、米油、さつまいも、きび砂糖 イカ竜田、すき昆布、油揚げ、 <b>打ち豆</b> 豆腐、鶏肉、かつお節、 <b>みそ</b> 、牛乳、人参 <b>大根</b> 、干椎茸、小松菜、醤油、みりん	20 月	ごはん さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 みそ汁(白菜・生揚げ わかめ) ヨーグルトドリンク	<b>ごはん</b> 、きび砂糖、糸こん、米油、さわら <b>みそ</b> 、油揚げ、さつま揚げ、生揚げ、かつお節 わかめ、 <b>打ち豆</b> 、ヨーグルトドリンク、人参 ぜんまい、しめじ、白菜、酒、みりん、醤油
7 火	豆乳担々麺 海鮮棒餃子 はるか 小魚 (5歳児牛乳)	国産小麦ラーメン、米油、ごま油、ごま 豚肉、 <b>みそ</b> 、有機豆乳、海鮮棒餃子、煮干し <b>にんにく</b> 、生姜、青梗菜、もやし、ねぎ はるか、豆板醤、テンメンジャン、酒 鶏がらスープ、醤油、こしょう	21 火	シーフードスパゲティ チキンマスタード和え 根菜のスープ 焼きいも 野菜ジュース	スパゲティ、オリーブオイル、豆乳バター きび砂糖、米油、安納いも、えび、いか、たこ イタヤ貝、鶏肉、ベーコン、えのきたけ、人参 しめじ、エリンギ、玉ねぎ、 <b>にんにく</b> 、醤油 乾燥パセリ、キャベツ、ブロッコリー、塩 きゅうり、パプリカ、とうもろこし、レモン <b>大根</b> 、れんこん、ごぼう、白ワイン、ブイヨン 米酢、マスタード、こしょう、野菜ジュース
8 水	ごはん たらのトマトソース焼き かぼちゃサラダ 野菜の豆乳スープ ヨーグルト (5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、オリーブオイル、米粉、たら、鶏肉 ノンエッグマヨネーズ、有機豆乳、人参 ヨーグルト、 <b>にんにく</b> 、トマト、玉ねぎ ピーマン、乾燥パセリ、かぼちゃ、しめじ 干しぶどう、きゅうり、とうもろこし 白菜、塩、白ワイン、こしょう、ブイヨン	22 水	ごはん 牛肉とごぼうの 甘辛炒り 小魚と野菜のナムル 水餃子スープ ボンカン (5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、糸こん、ごま油、きび砂糖、ごま 牛肉、ちりめん、人参、ごぼう、ねぎ ほうれん草、キャベツ、青梗菜、ボンカン 豆もやし、酒、テンメンジャン、醤油、米酢 みりん、水餃子、鶏がらスープ、塩
9 木 ★	プルコギ丼 (玄米ごはん) 厚焼たまご もやしのみそスープ 野菜ジュース	<b>ごはん</b> 、玄米、きび砂糖、はちみつ、ごま油 ごま、牛肉、厚焼たまご、豚肉、 <b>みそ</b> 、玉ねぎ パプリカ、ピーマン、ねぎ、しめじ、生姜 <b>にんにく</b> 、万能葱、もやし、人参、醤油、酒 とうもろこし、コチュジャン 鶏がらスープ、野菜ジュース	24 金	ごはん マグロの オーロラソース わかめ和え かぶ汁 牛乳	<b>ごはん</b> 、じゃがいも、米油、でんぷん ノンエッグマヨネーズ、マグロ、わかめ 油揚げ、 <b>打ち豆</b> 、煮干し、かつお節、 <b>みそ</b> 牛乳、きゅうり、もやし、人参、かぶ かぶ葉、トマトケチャップ
10 金	ごはん 鮭の塩麴焼き 生揚げのみそ炒め すまし汁(春雨・なると しめじ・みつば) ボンカン(5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、ごま油、きび砂糖、でんぷん、さけ 緑豆春雨、豚肉、 <b>みそ</b> 、生揚げ、なると、酒 かつお節、昆布、生姜、人参、キャベツ、塩 玉ねぎ、ピーマン、しめじ、みつば、塩麴 ボンカン、醤油、コチュジャン テンメンジャン	27 月	ごはん ぶりの照り焼き 炒り豆腐 みそ汁(ほうれん草 椎茸・星の麩) ヤクルトヨーグルト (5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、きび砂糖、米油、麩、ぶり、豆腐、豚肉 ひじき、かつお節、 <b>みそ</b> 、煮干し ヤクルトヨーグルト、生姜、ねぎ、人参 椎茸、ほうれん草、酒、みりん、醤油
13 月	麦ごはん めばるの揚げ照り 小松菜の中華和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐 じゃがいも・わかめ) はるか(5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、大麦、米油、きび砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも、めばる、かまぼこ、豆腐 わかめ、かつお節、煮干し、 <b>みそ</b> 、もやし 人参、小松菜、玉ねぎ、はるか、みりん 醤油、米酢	28 火	にんじんピラフ (麦ごはん) えびフライ 花野菜サラダ かぼちゃの豆乳スープ 牛乳	<b>ごはん</b> 、大麦、豆乳バター、米油、きび砂糖 米粉、ベーコン、有機豆乳、牛乳、人参 玉ねぎ、とうもろこし、カリフラワー ブロッコリー、かぼちゃ、塩、こしょう えびフライ、ブイヨン ノンエッグタルタルソース、米酢
14 火	鉄分アップカツカレー (玄米ごはん) ごぼうと 茎わかめのサラダ フルーツポンチ (5歳児牛乳)	<b>ごはん</b> 、玄米、米油、 <b>米粉</b> 、小麦粉、パン粉 ごま、シャインマスカットゼリー、豚肉 豚レバー、茎わかめ、 <b>にんにく</b> 、生姜、玉ねぎ 人参、パプリカ、とうもろこし、りんご ごぼう、黄桃、ラ・フランス、白桃、みかん いちご、レモン、青じそドレッシング レインボー米粉カレー、塩、酒	月平均 408kcal タンパク質 25.6g 脂質8.7g 塩1.4g ★アレルギー対応食提供日 2日(乳) 9日(卵) ☆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。 ☆(5歳児牛乳)と記載のある日は、5歳児のみ牛乳がつきます。 (材料に牛乳の記載はありません)		

\*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。

●8日、20日の白菜は長井市の姉妹都市茨城県結城市さまよりいただいた白菜を使用させていただきます。