



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	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 納豆和え みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・小松菜) バナナ (5歳児牛乳)	ごはん ,ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,ホキ, 納豆 かつお節,煮干し, みそ とうもろこし,パプリカ,乾燥パセリ ほうれん草,人参,豆もやし,玉ねぎ, 小松菜,バナナ,塩,白ワイン,醤油	13 月	【リメンバー3・11 ローリング ストック献立】 玄米ごはん レトルトカレー チキンカツ ごぼうと 茎わかめのサラダ 牛乳	ごはん ,玄米,小麦粉,パン粉,米油 ごま,鶏肉,茎わかめ,牛乳,ごぼう 人参,お子さまカレー,塩 青じそドレッシング,酒
2 木	カツサンド (米粉ブレンド食パン ソースが しみしみヒレカツ キャベツ) ひよこ豆のスープ 野菜ジュース	米粉ブレンド食パン,小麦粉,パン粉 米油,きび砂糖,豚肉,ベーコン ひよこ豆,キャベツ,玉ねぎ,人参 ブロッコリー,ほうれん草,醤油 マッシュルーム,塩,中濃ソース ブイヨン,野菜ジュース	14 火	ごはん 鮭の塩麹焼き 五目さんぴら みそ汁(キャベツ 小松菜・生揚げ) ヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん ,つきこん,きび砂糖,ごま ごま油,さけ,生揚げ,かつお節, みそ 煮干し,ヨーグルト,ごぼう,人参 れんこん,干椎茸,キャベツ,小松菜 酒,塩麹,醤油
3 金	【ひな祭り献立】 ちらしずし 花野菜和え すまし汁(なると・豆腐 しめじ・わかめ・みつば) いちご お雛様ねりきり (5歳児牛乳)	 ごはん ,きび砂糖,ごま,ねりきり 昆布,貝柱,のり, 草岡ハム ,かつお節 豆腐,なると,えび,わかめ,干椎茸 人参,れんこん,ブロッコリー キャベツ,とうもろこし,しめじ みつば,いちご,米酢,塩,みりん,酒,醤油	15 水	ごはん エビとイカの チリソース ブロッコリーのナムル 鶏と春雨のスープ いちご (5歳児牛乳)	ごはん ,でんぷん,米油,きび砂糖 ごま油,ごま,緑豆春雨,いか,鶏肉,生姜 ねぎ, にんにく ,ブロッコリー,たけのこ きくらげ,小松菜,いちご,えび,酒 豆板醤,トマトケチャップ 鶏がらスープ,醤油,米酢,塩
6 月	玄米ごはん 鶏肉のレモン漬け ひじきと押し麦のサラダ みそ汁 (あさり・豆腐・ねぎ) しらぬい (5歳児牛乳)	ごはん ,玄米,でんぷん,米油,きび砂糖 押し麦,ごま油,鶏肉,ひじき,かつお節 揚げちりめん,豆腐,あさり,煮干し みそ ,レモン,乾燥パセリ,人参 きゅうり,ねぎ,しらぬい,醤油 みりん,米酢	16 木 ★	五目ごはん 厚焼たまご こまつな和え みそ汁(豆腐・わかめ しめじ・玉ねぎ) しらぬい (5歳児牛乳)	ごはん ,もち米,きび砂糖,鶏肉,油揚げ ノンエッグマヨネーズ, みそ ,煮干し 厚焼たまご,ツナ,豆腐,わかめ かつお節,人参,ごぼう,塩 干椎茸,キャベツ,小松菜 しめじ,玉ねぎ,しらぬい,醤油,酒
7 火	きのこことベーコンの トマトスパゲティ 根菜ごまサラダ 鶏と小松菜のスープ ヤクルトヨーグルト (5歳児牛乳)	スパゲティ,オリーブオイル,ごま きび砂糖,ノンエッグマヨネーズ ベーコン,鶏肉,豆腐,玉ねぎ,しめじ ヤクルトヨーグルト,エリンギ,ごぼう マッシュルーム, にんにく ,トマト, れんこん,人参,小松菜,とうもろこし トマトケチャップ,塩,ブイヨン ローリエホール,米酢,醤油,酒	17 金	しょうゆラーメン きのこ入りシュウマイ 塩豆乳バター大学いも シュワシュワボンチ (5歳児牛乳)	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖 さつまいも,豆乳バター,豚肉,なると シャインマスカットゼリー,わかめ きのこ入りシュウマイ,とうもろこし ねぎ, にんにく ,パイン,ミカン いちご,りんご,黄桃,ラ・フランス 白桃,レモン,メンマ,醤油 鶏がらスープ,塩,炭酸水
8 水	ビビンバ丼(麦ごはん) 肉入りワンタンスープ メープル小魚アーモンド 野菜ジュース	ごはん ,大麦,ごま油,ごま,きび砂糖 アーモンド,メイプルシロップ,ねぎ 牛肉, みそ ,煮干し,肉入りワンタン,人参 ぜんまい, にんにく ,ほうれん草,青梗菜 豆もやし,干椎茸,たけのこ,みりん 酒,醤油,コチュジャン,塩 鶏がらスープ,野菜ジュース	20 月	【食育の日献立】 玄米ごはん さわらの西京焼き 冷汁 みそ汁 (ふのり・豆腐・ねぎ) ベリーヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん ,玄米,きび砂糖,つきこん, みそ さわら,高野豆腐,打ち豆,豆腐,ふのり ほたて貝柱水煮,かつお節,煮干し粉 ベリーヨーグルト,干椎茸,人参 キャベツ,ほうれん草,ねぎ 酒,みりん,醤油
9 木 ★	ごはん 高野豆腐の煮物 チーズ入り五色納豆 豚汁 いちご (5歳児牛乳)	ごはん ,米油,きび砂糖,鶏肉 高野豆腐,豚肉,豆腐, みそ ,納豆 草岡ハム ,チーズ,かつお節,のり ごぼう,人参,椎茸,玉ねぎ,大根 ねぎ,ほうれん草,いちご みりん,醤油,酒	22 水	【卒園・進級 お祝い献立】 赤飯(ごま塩) ハンバーグ 花野菜サラダ みそ汁(花麴・えのき みつば・わかめ) バニラアイス (5歳児牛乳)	赤飯,ごま,米油,パン粉 花麴,豚肉,牛肉,有機豆乳,わかめ かつお節,煮干し, みそ ,バニラアイス 玉ねぎ,カリフラワー,ブロッコリー 人参,えのきたけ,みつば,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,きび砂糖
10 金	麦ごはん さばのみそ煮 草岡ハム入りおひたし のっぺい汁 牛乳	ごはん ,大麦,さといも,でんぷん さばのみそ煮, 草岡ハム ,かつお節 油揚げ,牛乳,キャベツ,ほうれん草 ごぼう,大根,人参,醤油,塩,みりん	月平均 423kcal タンパク質 18.1g 脂質11.3g 塩1.4g ★アレルギー対応食提供日 9日(乳) 16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。 *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。		