

7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
3月	ごはん 豚肉の黒みつ和え 春雨の中華和え 行者菜と生揚げの みそ汁 グレープフルーツ	ごはん , でんぷん, 米油, 黒糖, 緑豆春雨 きび砂糖, ごま油, ごま, 豚肉, みそ, 草岡ハム 生揚げ, かつお節, 生姜, 玉ねぎ , もやし カラーピーマン, きゅうり, きくらげ しめじ, 行者菜 , グレープフルーツ, 酒 醤油, みりん, 米酢	18火	ごはん さけの塩麴焼き ひじき炒り煮 キャベツと 生揚げのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん , 米油, 糸こん, きび砂糖, さけ, 鶏肉 さつま揚げ, ひじき, 打ち豆 , 生揚げ かつお節, みそ, 煮干し, 人参, キャベツ 小松菜, グレープフルーツ, 酒, 塩麴 醤油, みりん
4火	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 豆乳カレースープ 牛乳	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, きび砂糖 ごま油, ごま, オリーブオイル, じゃがいも ホキ, ベーコン, 有機豆乳, 牛乳, 人参, セロリ ブロッコリー, キャベツ, とうもろこし きゅうり, にんにく , 玉ねぎ , 塩, 米酢, 醤油 ブイヨン, カレー粉, こしょう	19水	【食育の日献立】 もち麦入りごはん 高野豆腐と 新じゃがのそぼろ煮 さっぱり納豆 夏野菜のみそ汁 牛乳	ごはん , もち麦, 米油, きび砂糖, でんぷん じゃがいも, 鶏肉, 高野豆腐, かつお節 納豆 , 油揚げ, 煮干し, みそ, 牛乳, 生姜, 人参 干椎茸, グリンピース, 大葉, ズッキーニ なす , かぼちゃ, 酒, みりん, 醤油, 梅
5水	冷たいねばねばうどん 焼きぎょうざ さつまいもかりんとう	国産小麦うどん, 米油, ごま, きび砂糖 さつまいも, 黒糖, 納豆 , かつお節, 昆布 国産野菜ぎょうざ, オクラ, 大葉, 梅, 醤油 みりん, 塩	20木 ★	米粉コッペパン チーズオムレツ ラタトゥイユ 豆乳コンスープ 野菜ジュース	米粉コッペパン, オリーブオイル, 米粉 豆乳バター, チーズオムレツ, 有機豆乳 豆乳生クリーム, にんにく , ズッキーニ , 人参, 玉ねぎ , セロリ, パプリカ, なす , トマト クリームコーン, とうもろこし, ブイヨン 乾燥パセリ, こしょう, ローリエホール 塩, 野菜ジュース
6木	ごはん さばの塩麴焼き ごぼうと 茎わかめのサラダ スタミナ豚汁 メロン	ごはん , ごま, じゃがいも, さば, 茎わかめ 豚肉, 豆腐, みそ, ごぼう, 人参, 大根 ねぎ, にんにく , 生姜, メロン, 塩麴, 酒 青じそドレッシング	21金	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 小松菜の中華和え もずくスープ オレンジ	ごはん , でんぷん, 米油, ごま油, きび砂糖 ごま, 鶏肉, かまぼこ, もずく, 豆腐, 生姜 にんにく , ねぎ, もやし, 人参, 小松菜 とうもろこし, オレンジ, 塩, 米酢, 醤油 みりん, 酒, 鶏がらスープ
7金	【七夕献立】 ちらし寿司 星の コロッケ 七夕汁 フルーツカクテルゼリー	ごはん , きび砂糖, ごま, 星のコロッケ, 米油 緑豆春雨, シャインマスカットゼリー さくらんぼゼリー, 昆布, えび, 貝柱, のり わかめ, なんと, かつお節, 干椎茸, 人参 れんこん, オクラ, リンゴ, 黄桃, ラフランス 白桃, ミカン, 米酢, 塩, みりん, 酒, 醤油	24月	ごはん さわらの西京焼き 納豆和え あさりと豆腐のみそ汁 バナナ	ごはん , きび砂糖, さわら, みそ, 納豆 かつお節, 豆腐, あさり, 煮干し ほうれん草, 豆もやし, 人参, ねぎ バナナ, 酒, みりん, 醤油
10月	ごはん 鶏の ハニーマスタード焼き スパゲティサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ オレンジ	ごはん , はちみつ, サラスパ, 鶏肉, 草岡ハム ノンエッグマヨネーズ, ベーコン 人参, 胡瓜, とうもろこし, 玉ねぎ, しめじ ほうれん草, ブロッコリー, オレンジ マスタード, 醤油, 白ワイン, 塩, こしょう 米酢, ブイヨン, 有機豆乳	25火	ズッキーニとベーコンの トマトスパゲティ ひじきサラダ 鶏と小松菜のスープ 伊佐沢すいか	スパゲティ, オリーブオイル ごま油, ごま, ベーコン, ひじき, 鶏肉 玉ねぎ , しめじ, ズッキーニ , にんにく トマト, 人参, キャベツ, きゅうり , 小松菜 とうもろこし, 伊佐沢すいか , ブイヨン トマトケチャップ, ローリエホール 米酢, 醤油, 豆腐, 塩, きび砂糖
11火	もち麦入りごはん めばるの揚げ照り 五目きんぴら もずくのみそ汁 バナナ	ごはん , もち麦, 米油, きび砂糖, ごま つきこん, ごま油, めばる, ちくわ, 豆腐 かつお節, 煮干し, みそ, もずく, ごぼう 人参, 干椎茸, ピーマン, ねぎ, バナナ みりん, 醤油, 酒	26水	ごはん あじの南蛮漬け 糸かま入りおひたし じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁 野菜ジュース	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, あじ じゃがいも, 糸かまぼこ, かつお節, 豆腐 わかめ, 煮干し, みそ, 生姜, 玉ねぎ , 人参 ピーマン , キャベツ, ほうれん草, 酒, 醤油 米酢, 野菜ジュース
12水	冷やし中華 春巻き 人参と干しぶどうの 蒸しパン 牛乳	国産小麦ラーメン, ごま油, きび砂糖, ごま 米油, 小麦粉, 草岡ハム , 春巻き, 牛乳 もやし, とうもろこし, きくらげ, にんにく 生姜, 干しぶどう, 人参, 醤油, 鶏がらスープ 米酢, ベーキングパウダー, きゅうり	27木 ★	米粉チキンカレー (もち麦入りごはん) じゃこトマト フルーツヨーグルト	ごはん , もち麦, じゃがいも, 米油, 米粉 カクテルゼリー, 鶏肉, 揚げちりめん ヨーグルト, にんにく , 生姜, 玉ねぎ , 人参 トマト , 大葉, リンゴ, 黄桃, ラフランス 白桃, みかん, バナナ, ごま油 レインボー米粉カレー, 醤油
13木	ごはん アクアパッツァ 白花豆のサラダ クラゲパスタスープ 野菜ジュース	ごはん , オリーブオイル, クラゲ夢パスタ ノンエッグマヨネーズ, 赤魚, あさり, 人参 白花豆ペースト, 草岡ハム , 鶏肉, ミニトマト パプリカ, ズッキーニ , にんにく , きゅうり とうもろこし, 玉ねぎ , 小松菜, 白ワイン, 塩 こしょう, ブイヨン, 野菜ジュース	28金	ごはん 豚肉とごぼう炒り 野菜のレモン醤油和え オクラとパンダなるとの すまし汁 牛乳	ごはん , 糸こん, ごま油, きび砂糖, わかめ 緑豆春雨, 豚肉, なんと, 昆布, かつお節 牛乳, 人参, ごぼう, ねぎ, キャベツ きゅうり , レモン, とうもろこし, オクラ 酒, テンメンジャン, 醤油, みりん, 塩
14金	ブルコギ丼 (玄米入りごはん) ちりめん和え わかめスープ ヨーグルト	ごはん , 玄米, きび砂糖, はちみつ, ごま油 ごま, 牛肉, 揚げちりめん, わかめ, ピーマン 玉ねぎ , カラーピーマン, ねぎ, ヨーグルト しめじ, にんにく , 生姜, ほうれん草, 人参 キャベツ, もやし, とうもろこし, 醤油, 酒 コチュジャン, 塩, 鶏がらスープ	31月	麻婆丼 (麦入りごはん) 中華きゅうり 肉入りワンタンスープ バナナ	ごはん , 大麦, きび砂糖, でんぷん, ごま油 ごま, 豚肉, 豆腐, みそ, 肉入りワンタン, 生姜 にんにく , 玉ねぎ , ねぎ, グリンピース きゅうり , 干椎茸, 人参, たけのこ, 青梗菜 もやし, バナナ, 酒, 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, 米酢

★アレルギー対応食提供日 20日(卵) 27日(乳)
月平均 413kcal タンパク質16.2g 脂質10.8g 塩1.3g
☆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。