



献立表



令和6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	献立	材料	日 (曜)	献立	材料
1 火	もち麦入りごはん 松風焼き あぶちゃ漬け みそ汁（キャベツ 小松菜・油揚げ） ヨーグルト	ごはん ,もち麦,きび砂糖,ごま,ごま油 でんぷん,鶏肉,豆腐,ひじき,おから,みそ 油揚げ,かつお節,煮干し,ヨーグルト, ねぎ 生姜,大根,きゅうり,人参,キャベツ 小松菜,酒,塩,米酢	18 金	【食育の日献立】 もち麦入りごはん 揚げさんまの照りかけ 菊花入りひたし 庄内のいも煮 りんご	ごはん ,もち麦,米油,きび砂糖,ごま,さんま つきこん, さといも , でんぷん ,かつお節 豚肉,生揚げ,みそ, ほうれん草 ,キャベツ もやし,もってのほか,ごぼう,人参 ねぎ , りんご ,醤油,みりん,しめじ
2 水	しょうゆラーメン えびシューマイ さつまいもかりんとう 和梨	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖 さつまいも,黒糖,豚肉,なると,わかめ えびシューマイ,水煮メンマ, にんにく とうもろこし, ねぎ ,和梨,醤油 鶏がらスープ,塩	21 月	ごはん さばのみそ煮 おかか和え すまし汁（わかめ 豆腐・しめじ） りんご	ごはん ,さばのみそ煮,かつお節,豆腐,わかめ 昆布, キャベツ ,人参, ほうれん草 ,しめじ りんご ,醤油,塩
3 木	森のめぐみピラフ 草岡ポークフランク 白花豆とマカロニのサラダ 鶏とほうれん草のスープ 野菜ジュース	ごはん,栗,豆乳バター,緑豆春雨,まいたけ ノンエッグマヨネーズ, 草岡ハム ,鶏肉 グルテンフリーパスタ,白花豆ペースト 草岡減塩ポークフランク ,椎茸,しめじ,塩 マッシュルーム,トマトケチャップ,人参 きゅうり,とうもろこし,ほうれん草,醤油 ブイヨン,こしょう,みりん,野菜ジュース	22 火	きのこのトマトスパゲティ かぼちゃと さつまいものコロック ジュリアンヌスープ 牛乳	スパゲティ,オリーブオイル,ベーコン かぼちゃとさつまいものコロック,米油 鶏肉,牛乳,玉ねぎ,しめじ,エリンギ,トマト マッシュルーム, にんにく ,人参, キャベツ トマトケチャップ,塩,ブイヨン,ローリエ
7 月	麩と鶏肉の甘辛丼 （玄米入りごはん） 三五八漬け みそ汁（あさり 豆腐・ねぎ） 牛乳	ごはん ,玄米,麩,ごま油,きび砂糖,鶏肉 きざみのり,豆腐,あさり,かつお節,煮干し みそ,牛乳,玉ねぎ,生姜,キャベツ,胡瓜 人参, ねぎ ,醤油,塩麴	23 水	ごはん とり天 納豆和え みそ汁（もずく 豆腐・ねぎ） オレンジ	ごはん ,小麦粉,米粉,米油,鶏肉, 納豆 ,生姜 かつお節,豆腐,煮干し, みそ ,もずく ほうれん草 ,豆もやし,人参,ねぎ, 醤油,塩,酒オレンジ
8 火 ★	麦入りごはん 揚げ里いものそぼろ和え チーズ入り五色納豆 みそ汁（キャベツ・しめじ 小松菜・油揚げ） 野菜ジュース	ごはん ,大麦,きび砂糖,里芋,米粉, でんぷん 米油,鶏肉,かつお節, 納豆 , 草岡ハム ,チーズ のり,油揚げ,みそ,煮干し,玉ねぎ,人参 さやいんげん,ほうれん草,キャベツ しめじ,小松菜,醤油,野菜ジュース	24 木	秋の米粉カレー （玄米入りごはん） レモン和え 小魚アーモンド	ごはん ,玄米,米油,さつまいも,米粉,豚肉 きび砂糖,アーモンド,煮干し, にんにく 生姜,玉ねぎ,人参,しめじ, 大根 ,きゅうり マッシュルーム, りんご , キャベツ ,甘夏 レモン,レインボー米粉カレールー 塩,米酢,醤油,みりん
9 水	ごはん あじの竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁（ほうれん草・豆腐 えのき・油揚げ） バナナ	ごはん , でんぷん ,米油,つきこん,ごま油 きび砂糖,ごま,あじ,豆腐,油揚げ,かつお節 煮干し,みそ,生姜,ごぼう,人参, れんこん 干椎茸,ほうれん草,えのきたけ バナナ,醤油,酒	25 金	ごはん さわらの塩麴焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁（小松菜 しめじ・玉ねぎ） 牛乳	ごはん ,つきこん,きび砂糖,さわら 油揚げ,かつお節,煮干し,みそ,牛乳 大根 ,人参,干椎茸,ぶなしめじ,玉ねぎ 小松菜,塩麴,酒,醤油
10 木	【目の愛護デー】 肉うどん ストローポテトサラダ フルーツポンチ	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,昆布 じゃがいも,ごま,カクテルゼリー,豚肉 草岡ハム ,干椎茸,ごぼう,しめじ, ねぎ キャベツ,とうもろこし,みかん, りんご ,桃 ラフランス,ブルーベリー,バナナ,レモン 醤油,塩,酒,米酢,こしょう,かつお節	28 月	ごはん チキンのハーブ揚げ 切干大根サラダ ABCスープ 野菜ジュース	ごはん ,オリーブオイル,米粉, でんぷん 米油,きび砂糖,ごま油,ごま, 草岡ハム アルファベットマカロニ,わかめ,バジル にんにく ,乾燥パセリ,切干大根,玉ねぎ 米酢,アスパラガス,醤油,塩,鶏肉 きゅうり,もやし,人参,野菜ジュース 白ワイン,こしょう,ブイヨン
11 金	ごはん 鮭の照り焼き 塩肉じゃが すまし汁（小松菜・人参 とうもろこし・春雨） ヨーグルトドリンク	ごはん ,きび砂糖,じゃがいも,糸こん 緑豆春雨,鮭,鶏肉,昆布,かつお節,小松菜 ヨーグルトドリンク,人参,玉ねぎ,みりん さやいんげん,とうもろこし,醤油,酒,塩	29 火	さつまいもごはん 高野豆腐の煮物 野菜いっぱいみそ汁 ヤクルトヨーグルト	ごはん ,さつまいも,ごま,米油,きび砂糖 鶏肉,高野豆腐,豚肉,かつお節,みそ,人参 ヤクルトヨーグルト,ごぼう,椎茸,玉ねぎ キャベツ,ほうれん草,しめじ, ねぎ ,塩 みりん,醤油
15 火	【International school lunch】 タンザニア料理 ピラウ スープ ヤ プエザ バナナ 牛乳	ごはん ,オリーブオイル,じゃがいも,イカ 鶏肉,アサリ,イタヤ貝,タコ,バナナ にんにく ,玉ねぎ,セロリ,トマト 塩,こしょう,シナモンパウダー クミンパウダー,米油,牛乳,レモン 白ワイン,カルダモンパウダー	30 水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ブロッコリーのナムル 豆腐とにらのスープ バナナ	ごはん ,大麦, でんぷん ,米油,ごま,きび砂糖 ごま油,麩,赤魚,豆腐,かつお節,みそ,生姜 ブロッコリー,人参,えのきたけ,しめじ にら,バナナ,醤油,酒,米酢,塩
16 水	ごはん 白身魚のバター醤油焼き こまツナ和え 実りの秋のスープ 柿	ごはん ,きび砂糖,豆乳バター,ホキ,ツナ ノンエッグマヨネーズ,さつまいも ベーコン,キャベツ,小松菜,人参,しめじ エリンギ,まいたけ,玉ねぎ,柿,酒,みりん 醤油,ブイヨン,塩	31 木	【ハロウィン献立】 ロールパン ごぼーる わかめサラダ かぼちゃの豆乳スープ 牛乳	ロールパン,米油,パン粉,きび砂糖,ごま油 豆乳バター,米粉,鶏肉,豆腐,わかめ 有機豆乳,きゅうり,ホワイトルウ 牛乳,玉ねぎ,ごぼう,人参, キャベツ 南瓜,乾燥パセリ,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,醤油,ブイヨン
17 木 ★	ごはん 生揚げ入り回鍋肉 卵と鶏肉のコーンスープ 小魚ふりかけ 野菜ジュース	ごはん ,ごま油,きび砂糖, でんぷん ,ごま 豚肉,みそ,生揚げ,鶏肉,たまご,しらす,生姜 青のり,かつお節,人参,キャベツ,玉ねぎ ピーマン,とうもろこし,クリームコーン ねぎ ,酒,醤油,コチュジャン,野菜ジュース テンメンジャン,塩,鶏がらスープ	★アレルギー対応食提供日 8日（乳） 17日（卵） 月平均 407kcal タンパク質19.6g 脂質8.7g 塩1.1g ☆長井市産の食材は太字になっています。 ☆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。		