

11月

## 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<br>曜<br>日  | 献立                                                                                         | 材料                                                                                                                                                                                                         | 日<br>(曜日)    | 献立                                                                     | 材料                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>金       | 【JA山形おきたま<br>まんぶく給食&つや姫給食】<br>つや姫ごはん<br>ますの竜田揚げ<br>草岡ハム入りおひたし<br>いも煮 りんご                   | <b>ごはん</b> , じゃがいも, 米油, <b>さといも</b> , つきこん<br>きび砂糖, ます, 草岡ハム, かつお節, <b>米沢牛</b><br>生姜, <b>キャベツ</b> , ほうれん草, <b>大根</b> , まいたけ<br><b>ねぎ</b> , <b>りんご</b> , 醤油, 酒, みりん                                         | 18<br>月      | にんじんピラフ<br>カラメルチキン<br>かぼちゃサラダ<br>鶏と白菜のスープ<br>牛乳                        | <b>ごはん</b> , 大麦, 豆乳バター, オリーブオイル<br>きび砂糖, はちみつ, ノンエッグマヨネーズ<br>ベーコン, 鶏肉, 豆腐, 牛乳, 人参, 玉ねぎ<br>とうもろこし, 乾燥パセリ, 生姜, かぼちゃ<br>干しぶどう, きゅうり, <b>白菜</b> , 塩, こしょう<br>白ワイン, ブイヨン, 醤油                                                            |
| 5<br>火       | 【ヤクルト<br>いただきます給食】<br>麻婆丼<br>(麦入りごはん)<br>春雨の中華和え<br>わかめスープ<br>ヤクルト                         | <b>ごはん</b> , 大麦, きび砂糖, じゃがいも, ごま油<br>緑豆春雨, ごま, 豚肉, 豆腐, みそ, 草岡ハム<br>わかめ, ヤクルト, 生姜, <b>にんにく</b> , 玉ねぎ<br>グリーンピース, もやし, きくらげ, きゅうり<br>青梗菜, ねぎ, とうもろこし, 酒, 豆板醤<br>テンメンジャン, 塩, オイスターソース<br>鶏がらスープ, 米酢, 醤油       | 19<br>火      | 【食育の日献立】<br>ごはん<br>さばのカレー揚げ<br>かんぴょうのごま和え<br>みそけんちん汁<br>りんご            | <b>ごはん</b> , じゃがいも, 米油, きび砂糖, ごま<br><b>さといも</b> , さば, 生揚げ, みそ, かつお節, 煮干し<br>生姜, かんぴょう, 小松菜, <b>キャベツ</b> , 人参<br>ごぼう, ねぎ, りんご, 醤油, カレー粉, 酒                                                                                          |
| 6<br>水       | ごはん<br>麩と鶏肉の甘辛<br>ほうれん草のおひたし<br>みそ汁 (あさり・豆腐<br>ねぎ)<br>柿                                    | <b>ごはん</b> , 麩, じゃがいも, 米油, きび砂糖<br>鶏肉, かつお節, 豆腐, あさり, 煮干し<br>みそ, <b>キャベツ</b> , ほうれん草, 人参<br>ねぎ, 柿, 酒, 塩, 醤油, みりん                                                                                           | 20<br>水      | ごはん<br>豆腐入りミートローフ<br>森のソース<br>海藻サラダ<br>青梗菜とコーンのスープ<br>野菜ジュース           | <b>ごはん</b> , 米油, パン粉, オリーブオイル<br>豆乳バター, きび砂糖, ごま油, 豚肉, 豆腐<br>有機豆乳, わかめ, 海藻サラダ, 玉ねぎ, 醤油<br><b>にんにく</b> , しめじ, マッシュルーム, 米酢<br>えのきたけ, もやし, きゅうり, とうもろこし<br>青梗菜, 人参, 塩, こしょう, 白ワイン, ナツメグ<br>トマトケチャップ, トマトピューレ<br>中濃ソース, 鶏がらスープ, 野菜ジュース |
| 7<br>木       | ごはん<br>あじの西京焼き<br>小松菜と厚揚げ煮<br>のっぺい汁<br>野菜ジュース                                              | <b>ごはん</b> , きび砂糖, さといも, じゃがいも<br>あじ, みそ, 生揚げ, かつお節, 油揚げ, しめじ<br>人参, 小松菜, <b>キャベツ</b> , ごぼう, <b>大根</b> , 酒<br>みりん, 醤油, 塩, 野菜ジュース                                                                           | 21<br>木      | ゆきちからコッペパン<br>(いちごジャム)<br>秋野菜の豆乳米粉シチュー<br>カリカリごぼう<br>マスタードチキン和え<br>りんご | ゆきちからパン, さつまいも, 豆乳バター<br>米粉, きび砂糖, 米油, じゃがいも, いちごジャム<br>鶏肉, 有機豆乳, 豆乳生クリーム, 人参, 玉ねぎ<br>しめじ, マッシュルーム, 乾燥パセリ<br><b>キャベツ</b> , ブロッコリー, きゅうり<br>とうもろこし, レモン果汁, ごぼう, りんご<br>白ワイン, ブイヨン, ホワイトルウ, 塩, 米酢<br>あらびきマスタード, こしょう                 |
| 8<br>金       | 鶏の塩麴うどん<br>根菜ごまサラダ<br>さつまいもかりんとう<br>牛乳                                                     | 国産小麦うどん, 米油, ごま油, きび砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ, ごま, さつまいも<br>黒糖, 鶏肉, なた, 昆布, 牛乳, 人参, 干椎茸<br><b>白菜</b> , ねぎ, 生姜, <b>にんにく</b> , れんこん<br>ごぼう, 塩麴, 塩, 米酢, 醤油, 酒                                                          | 22<br>金      | もち麦入りごはん<br>さわらの照り焼き<br>納豆和え<br>さつま汁<br>バナナ                            | <b>ごはん</b> , もち麦, きび砂糖, さつまいも<br>さわら, <b>納豆</b> , かつお節, 豚肉, 油揚げ, みそ<br>ほうれん草, もやし, 人参, ごぼう, ねぎ<br><b>大根</b> , バナナ, 酒, 醤油, みりん                                                                                                      |
| 11<br>月      | ごはん<br>鮭の塩麴焼き<br>ひじき炒り煮<br>みそ汁 (キャベツ<br>生揚げ・小松菜)<br>ヨーグルト                                  | <b>ごはん</b> , 米油, 系こん, きび砂糖, さけ, ひじき<br>さつま揚げ, <b>打ち豆</b> , 生揚げ, かつお節, みそ<br>煮干し, ヨーグルト, 人参, <b>キャベツ</b> , 小松菜<br>酒, 塩麴, 醤油, みりん                                                                            | 25<br>月      | ごはん<br>揚げさんまの照りかけ<br>ごまツナ和え<br>みそ汁 (大根・生揚げ)<br>野菜ジュース                  | <b>ごはん</b> , 米油, きび砂糖, ごま, 生揚げ, 煮干し<br>ノンエッグマヨネーズ, サンマ開き, 澱粉付き<br>ツナ, かつお節, みそ, <b>キャベツ</b> , 小松菜, 人参<br><b>大根</b> , 醤油, みりん, 野菜ジュース                                                                                               |
| 12<br>火<br>★ | 五目ごはん<br>厚焼たまご<br>みそ汁 (じゃがいも<br>玉ねぎ・わかめ)<br>★<br>野菜ジュース                                    | <b>ごはん</b> , もち米, きび砂糖, じゃがいも, 鶏肉<br>油揚げ, 厚焼たまご, かつお節, わかめ, 煮干し<br>みそ, 人参, ごぼう, 干椎茸, しめじ, <b>キャベツ</b><br>ほうれん草, 玉ねぎ, 醤油, 酒, 塩<br>野菜ジュース                                                                    | 26<br>火<br>★ | 米粉カレー<br>(玄米入りごはん)<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト                           | <b>ごはん</b> , 玄米, じゃがいも, 米油, 米粉, ごま油<br>きび砂糖, ごま, 豚肉, ヨーグルト, <b>にんにく</b><br>生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご, ブロッコリー<br><b>キャベツ</b> , とうもろこし, きゅうり, 桃<br>ラフランス, みかん, バナナ, アロエ<br>レインボー米粉カレー, 米酢, 醤油                                                 |
| 13<br>水      | 【JA山形おきたま雪若丸給食】<br>【読書献立】<br>雪若丸ごはん<br>白身魚のマヨコーン焼き<br>じゃこサラダ<br>すまし汁 (もずく<br>豆腐・ねぎ)<br>りんご | <b>ごはん</b> , ノンエッグマヨネーズ, きび砂糖<br>ごま油, ごま, ホキ, 揚げちりめん, 豆腐<br>もずく, かつお節, 昆布, とうもろこし<br>パプリカ, 乾燥パセリ, <b>キャベツ</b> , きゅうり<br>人参, ねぎ, りんご, 塩, 白ワイン, 米酢, 醤油                                                       | 27<br>水      | ごはん<br>鶏の磯辺揚げ<br>じゃがいもとツナの煮物<br>みそ汁 (白菜・生揚げ<br>小松菜)<br>みかん             | <b>ごはん</b> , 小麦粉, 米粉, 米油, じゃがいも<br>つきこん, きび砂糖, 鶏肉, 青のり, ツナ<br>生揚げ, かつお節, みそ, 生姜, 玉ねぎ<br>グリーンピース, 人参, <b>白菜</b> , 小松菜<br>えのきたけ, みかん, 醤油, 塩, 酒, みりん                                                                                  |
| 14<br>木      | みそラーメン<br>棒餃子<br>メープル小魚アーモンド<br>フルーツポンチ                                                    | 国産小麦ラーメン, 米油, きび砂糖, ごま油<br>ごま, アーモンド, メープルシロップ, 豚肉<br>ピオーネゼリー, みそ, 煮干し, 棒餃子, もやし<br>シャインマスカットゼリー, <b>にんにく</b><br><b>キャベツ</b> , にら, 水煮メンマ, 人参, こしょう<br>とうもろこし, りんご, 桃, ラフランス, 豆板醤<br>みかん, レモン果汁, 鶏がらスープ, 醤油 | 28<br>木      | 麦入りごはん<br>野菜たっぷり<br>オイスターソース炒め<br>小魚の佃煮<br>みそワタンスープ<br>牛乳              | <b>ごはん</b> , 大麦, 米油, じゃがいも, きび砂糖, ごま<br>ワタンスープ, 豚肉, ちりめん, 鶏肉, みそ, 牛乳<br><b>キャベツ</b> , 玉ねぎ, 人参, ピーマン, 生姜<br><b>にんにく</b> , もやし, ねぎ, とうもろこし, 醤油<br>オイスターソース, 塩, 酒, 鶏がらスープ                                                             |
| 15<br>金      | もち麦入りごはん<br>筑前煮<br>五目納豆<br>みそ汁 (玉ねぎ・庄内麩<br>わかめ)<br>牛乳                                      | <b>ごはん</b> , もち麦, 米油, つきこん, <b>さといも</b><br>きび砂糖, ごま, きざみ庄内麩, 鶏肉, <b>納豆</b> , 酒<br>草岡ハム, かつお節, のり, わかめ, 煮干し<br>醤油, みそ, 牛乳, 人参, たけのこ, れんこん<br>干椎茸, ごぼう, 絹さや, ほうれん草<br>玉ねぎ, みりん                               | 29<br>金      | しらすパゲティ<br>焼き栗コロッケ<br>ミネストローネ<br>りんご                                   | スパゲティ, オリーブオイル, 豆乳バター<br>焼き栗コロッケ, 米油, じゃがいも, しらす<br>ベーコン, <b>キャベツ</b> , しめじ, <b>にんにく</b> , 玉ねぎ<br>セロリ, トマト, トマトケチャップ, りんご<br>白ワイン, 塩, 醤油, ブイヨン, 赤ワイン<br>こしょう, ローリエホール                                                              |

★アレルギー対応食提供日 12日(卵) 26日(乳)

♥1日の「まんぶく給食」の食材と「つや姫」、  
13日の「雪若丸」は、「JA山形おきたま長井地区農政対策協議会」様  
よりご提供いただきました。

♥5日のヤクルトは米沢ヤクルト販売様よりご提供いただきました。

月平均 416kcal タンパク質16.5g 脂質11.7g 塩1.4g

☆長井市産の食材は太字になっています。

☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。

☆材料の都合により食材を変更することがあります。