



# 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 曜日	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
2月	ごはん 鶏の治部煮 わかめ和え みそ汁(大根・生揚げ しめじ) ヨーグルト	<b>ごはん</b> , どんぶり, 米油, 麩, きび砂糖, 鶏肉 わかめ, 生揚げ, かつお節, みそ ヨーグルト, 生姜, <b>ねぎ</b> , きゅうり, もやし 人参, 大根, しめじ, 醤油, みりん, 酒	13 金	ごはん さんまのゆずかけ おひたし 根菜のごま汁 りんご	<b>ごはん</b> , 米油, きび砂糖, ごま, つきこん さんま, 豆腐, 油揚げ, かつお節, <b>みそ</b> ゆず果汁, <b>ねぎ</b> , ほうれん草, 人参 <b>キャベツ</b> , 大根, ごぼう, <b>りんご</b> , 醤油 みりん, 米酢
3火	豆乳担々麺 コーンしゅうまい 塩豆乳バター大学いも 野菜ジュース	国産小麦ラーメン, 米油, ごま油, ごま さつまいも, 豆乳バター, きび砂糖, 豚肉 コーンしゅうまい, みそ, 有機豆乳, 酒 <b>にんにく</b> , 生姜, 青梗菜, もやし, <b>ねぎ</b> 豆板醤, テンメンジャン, 鶏がらスープ 醤油, こしょう, 塩, 野菜ジュース	16 月	ごはん のり塩から揚げ 卵の花炒り煮 みそ汁(大根・油揚げ わかめ) 野菜ジュース	<b>ごはん</b> , ごま油, 米粉, どんぶり, 米油 糸こん, きび砂糖, 鶏肉, 青のり, おから ちくわ, 有機豆乳, 油揚げ, わかめ, 煮干 かつお節, <b>みそ</b> , <b>にんにく</b> , 人参, ごぼう <b>ねぎ</b> , 大根, 酒, 塩, 醤油, 野菜ジュース
4水	ごはん ぶりの揚げ照り にんじんサラダ 鶏とコーンのスープ りんご	<b>ごはん</b> , どんぶり, 米油, きび砂糖 ツイストマカロニ, ぶり, ツナ, 鶏肉, 生姜 人参, パセリ, レモン果汁, とうもろこし クリームコーン, <b>ねぎ</b> , りんご, 醤油, 酒 みりん, 塩, 米酢, 鶏がらスープ	17 火	鉄分アップキーマカレー (麦入りごはん) コールスローサラダ フルーツポンチ	<b>ごはん</b> , 大麦, 米油, 豚レバー, 豚肉, 人参 ノンエッグマヨネーズ, カクテルゼリー <b>にんにく</b> , 生姜, 玉ねぎ, セロリ パプリカ, トマト, <b>キャベツ</b> , きゅうり とうもろこし, パイン缶, みかん りんご, 桃, ラフランス, パナナ レモン果汁, 塩, カレー粉, 中濃ソース レインボー米粉カレールー
5木	シーフードピラフ わかさぎフリッター ポトフ 牛乳	<b>ごはん</b> , 大麦, 豆乳バター, 米油, エビ, 貝柱 じゃがいも, あさり, わかさぎフリッター カクテルウィナー, 牛乳, 玉ねぎ 人参, マッシュルーム, とうもろこし 乾燥パセリ, <b>キャベツ</b> , セロリ,	18 水	麦入りごはん ソーセージの黄金揚げ みそ汁(白菜・生揚げ わかめ) 牛乳	<b>ごはん</b> , 大麦, 小麦粉, 米油, つきこん きび砂糖, ごま, ごま油, かつお節, <b>みそ</b> おさかなソーセージ, 生揚げ, わかめ <b>打ち豆</b> , 牛乳, ごぼう, 人参, れんこん 干椎茸, 白菜, カレー粉, 酒, 醤油
6金	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうと荳わかめの マヨサラ 鶏と白菜のスープ みかん	<b>ごはん</b> , 米油, パン粉, きび砂糖, 豚肉 ノンエッグマヨネーズ, ごま, 豆腐 有機豆乳, 荳わかめ, 鶏肉, 玉ねぎ, 大根 ごぼう, きゅうり, 人参, 白菜, みかん とうもろこし, 塩, こしょう, 酒, 醤油 米酢, ブイヨン	19 木 ★	深川めし 厚焼たまご 鶏塩肉じゃが すまし汁(なると・みつば しめじ・豆腐・春雨) ヤクルトヨーグルト	<b>ごはん</b> , じゃがいも, 糸こん, きび砂糖 緑豆春雨, あさり, 厚焼たまご, 鶏肉 豆腐, なると, かつお節, ごぼう, 生姜 ヤクルトヨーグルト, まいたけ, 人参 玉ねぎ, さやいんげん, ぶなしめじ みつば, 醤油, 酒, みりん, 塩
9月	ごはん さけの塩麴焼き 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁(さつまいも 玉ねぎ・麩) ヤクルトヨーグルト	<b>ごはん</b> , きび砂糖, さつまいも, 麩, さけ 生揚げ, かつお節, 煮干し, みそ ヤクルトヨーグルト, しめじ, 人参 小松菜, 白菜, 玉ねぎ, 酒, 塩麴, 醤油, みりん	20 金	【冬至・食育の日献立】 五目うどん 白菜のゆず漬け 小豆かぼちゃ バナナ	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖, 鶏肉 なると, 油揚げ, かつお節, 昆布, あずき 人参, 干椎茸, 小松菜, <b>ねぎ</b> , 白菜 きゅうり, ゆず果汁, かぼちゃ, パナナ 醤油, 酒, 塩
10火 ★	ロールパン ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ カリカリごぼうアーモンド 野菜ジュース	ロールパン, じゃがいも, 豆乳バター 米粉, きび砂糖, ごま油, ごま, どんぶり 米油, アーモンド, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム 煮干し, 人参, 玉ねぎ, ブロッコリー <b>キャベツ</b> , とうもろこし, きゅうり ごぼう, ローリエ, ブイヨン, 醤油, 酒 ホワイトルウ, 塩, 米酢, 野菜ジュース	23 月	ごはん さばのみそ煮 切干大根煮 みそ汁(豆腐・小松菜 しめじ・油揚げ) 牛乳	<b>ごはん</b> , 糸こん, きび砂糖, さばみそ煮 <b>打ち豆</b> , さつまいも, 豆腐, 油揚げ かつお節, 煮干し, <b>みそ</b> , 牛乳, 切干大根 干椎茸, 人参, 小松菜, しめじ, 醤油 酒, みりん
11水	【年長さんが作った みそを味わう献立】 ごはん さわらのみそマヨ焼き 温野菜のみそかけ みそバタースープ みかん	<b>ごはん</b> , ノンエッグマヨネーズ きび砂糖, じゃがいも, ごま, 豆乳バター さわら, <b>みそ</b> , 豚肉, 豆腐, 玉ねぎ, パプリカ ブロッコリー, 人参, 生姜, <b>にんにく</b> 大根, もやし, <b>ねぎ</b> , とうもろこし, みかん 塩, こしょう, 米酢, みりん	24 火	もち麦入りごはん (小魚ふりかけ) 炒り鶏 野菜いっぱい豆乳みそ汁 みかん	<b>ごはん</b> , もち麦, つきこん, きび砂糖, 米油 ごま, 鶏肉, しらす, 青のり, かつお節, 豚肉 有機豆乳, <b>みそ</b> , 人参, たけのこ, れんこん 椎茸, ごぼう, さやいんげん, <b>キャベツ</b> ほうれん草, しめじ, <b>ねぎ</b> , みかん みりん, 醤油, 酒
12木	麦入りごはん 大根のそぼろ煮 しらす納豆 みそ汁(キャベツ・しめじ わかめ・生揚げ) 牛乳	<b>ごはん</b> , 大麦, 米油, きび砂糖, どんぶり ごま, ごま油, 鶏肉, 生揚げ, かつお節, <b>納豆</b> しらす, わかめ, 油揚げ, <b>みそ</b> , 煮干し, 牛乳 生姜, 人参, 大根, グリンピース, 醤油 ほうれん草, <b>キャベツ</b> , しめじ, みりん	25 水	【クリスマス献立】 根菜のポロネーゼ 星のポテト 白菜とエリンギのスープ クリスマス チョコケーキ 	スパゲティ, オリーブオイル, 小麦粉 星ポテ, 米油, Xmasチョコケーキ, 豚肉 牛ひき肉, ベーコン, 玉ねぎ, ごぼう, 人参 れんこん, <b>にんにく</b> , トマト, 白菜 エリンギ, トマトケチャップ, 塩 ブイヨン, ローリエ, 醤油

★アレルギー対応食提供日 10日(乳) 19日(卵)  
月平均 426kcal タンパク質16.8g 脂質13.2g 塩1.4g

☆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。