



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
5 金	ごはん 白身魚のキャロット マヨネーズ焼き 草岡ハム入りおひたし 豚汁 牛乳	ごはん ,ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,ホキ,草岡ハム,かつお節 豚肉,豆腐,みそ,牛乳,人参,キャベツ 茎立ち ,大根,ごぼう,ねぎ,塩,醤油,酒	18 木	すこやかロール (いちごジャム) 草岡ポークフランク (トマトケチャップ) ドレッシングサラダ 豆乳クラムチャウダー 牛乳	ロールパン(卵乳不使用),米油 じゃがいも,豆乳バター,米粉 いちごジャム,とうもろこし 草岡減塩ポークフランク ベーコン,あさり,有機豆乳,牛乳 キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,乾燥パセリ トマトケチャップ,米酢,塩,ブイヨン
8 月	もち麦入りごはん いわしのごまみそ煮 切干し大根の ツナマヨサラダ すまし汁(小松菜 豆腐・しめじ) ヨーグルト	ごはん ,もち麦,いわしごま味噌煮 ノンエッグマヨネーズ,ツナ油漬け 豆腐,昆布,かつお節,ヨーグルト 切干大根,きゅうり,人参,小松菜 しめじ,醤油,酒,塩	19 金	【食育の日献立】 ごはん さばの竜田揚げ 五目さんぴら みそ汁(うるい 豆腐・油揚げ) いちご	ごはん ,でんぷん,米油,つきこん きび砂糖,ごま,ごま油,さば,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, うるい いちご,醤油,酒
9 火	ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが みそ汁(キャベツ 小松菜・しめじ・油揚げ) オレンジ	ごはん ,きび砂糖,じゃがいも,糸こん 麴,さわら,みそ,豚肉,油揚げ,かつお節 煮干し,人参,玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,しめじ,小松菜,オレンジ 酒,みりん,醤油	22 月	ごはん 鮭の塩麴焼き ひじき炒り煮 みそ汁(ほうれん草 生揚げ・しめじ) 牛乳	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,牛乳 人参,しめじ,ほうれん草,酒 塩麴,醤油,みりん
10 水	【進級・入園 おめでとう献立】 赤飯(ごま塩) 鶏肉のレモン漬け 冷汁 すまし汁(春雨・豆腐 なると・みつば・しめじ) いちご	赤飯,ごま,でんぷん,米油,きび砂糖 緑豆春雨,鶏肉,ほたて貝柱水煮, 打ち豆 高野豆腐,つきこん 豆腐,なると,かつお節 レモン,乾燥パセリ 干椎茸,人参,キャベツ 茎立ち,しめじ,みつば いちご,塩,醤油,みりん,酒	23 火	チキンライス (麦入りごはん) チーズオムレツ アスパラの ドレッシングサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ 野菜ジュース	ごはん ,大麦,豆乳バター,米油,鶏肉 草岡ハム,チーズオムレツ,ベーコン トマトジュース,玉ねぎ,白ワイン マッシュルーム,とうもろこし グリーンピース,キャベツ,きゅうり アスパラガス,ほうれん草,しめじ ブロッコリー,塩,こしょう,人参 トマトケチャップ,野菜ジュース 中濃ソース,米酢,ブイヨン
11 木	五目うどん 磯香和え バナナ 牛乳	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,のり,牛乳,人参,干椎茸 ねぎ, 茎立ち ,もやし,バナナ 醤油,酒,塩	24 水	ごはん えびシュウマイ 麻婆春雨 豆腐スープ いちご	ごはん ,緑豆春雨,きび砂糖,ごま油 えびシュウマイ,豚肉,みそ,豆腐 たけのこ,人参,ねぎ,生姜, にんにく グリーンピース,青梗菜,いちご,醤油 酒,豆板醤,鶏がらスープ,塩
12 金	米粉カレー (玄米入りごはん) れんこんゴマサラダ フルーツポンチ	ごはん ,玄米,じゃがいも,米油,米粉 きび砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ごま いちごゼリー,豚肉, にんにく ,生姜,玉ねぎ 人参,りんご,れんこん,キャベツ とうもろこし,桃,ラフランス,パイン缶 みかん缶,レモン,米酢,醤油,酒 レインボー米粉カレールー	25 木	しょうゆラーメン 小魚と野菜のナムル 塩豆乳バター大学いも	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖 ごま油,さつまいも,豆乳バター,豚肉 なると,わかめ,揚げちりめん,米酢 とうもろこし,ねぎ, にんにく ,塩 ほうれん草,キャベツ,人参,豆もやし 水煮メンマ,醤油,鶏がらスープ
15 月	こぎつねごはん カラメルチキン ふき炒り煮 みそ汁(生揚げ 小松菜・わかめ) ヨーグルト	ごはん ,きび砂糖,オリーブオイル はちみつ,つきこん,米油,油揚げ 鶏肉,ちくわ,ツナ,生揚げ,わかめ かつお節,みそ,煮干し,ヨーグルト とうもろこし,ふき,人参,小松菜 醤油,酒,塩,白ワイン,みりん	26 金	玄米入りごはん 松風焼き 納豆和え みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・わかめ) ヨーグルトドリンク	ごはん ,玄米,きび砂糖,ごま,ごま油 でんぷん,じゃがいも,鶏肉,豆腐 ひじき,おから,みそ, 納豆 ,かつお節 わかめ,煮干し,ヨーグルトドリンク ねぎ,生姜, 茎立ち ,人参,キャベツ 玉ねぎ,酒,醤油
16 火	ナポリタン かぼちゃチーズフライ アスパラガススープ 野菜ジュース	スパゲティ,オリーブオイル,米油, きび砂糖,かぼちゃチーズフライ 草岡減塩無添ポークフランク,玉ねぎ にんにく ,ピーマン,マッシュルーム トマト,アスパラガス,キャベツ とうもろこし,人参,塩,ブイヨン トマトケチャップ,こしょう 野菜ジュース	30 火	麴と豚肉の甘辛丼 (玄米入りごはん) ごぼうと茎わかめの マヨサラ みそ汁(キャベツ えのきたけ・油揚げ) しらぬい	ごはん ,玄米,麴,ごま油,きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ,豚肉 きざみのり,茎わかめ,鶏肉,油揚げ かつお節,煮干し,みそ,玉ねぎ,生姜 ごぼう,きゅうり,人参,キャベツ えのきたけ,しらぬい,醤油
17 水	もち麦入りごはん 炒り鶏 五色納豆 みそ汁(庄内麴 わかめ・玉ねぎ) しらぬい	ごはん ,もち麦,つきこん,きび砂糖 ごま,きざみ庄内麴,鶏肉, 納豆 ,みそ かつお節,のり,わかめ,草岡ハム,米油 かえり煮干し,人参,たけのこ,れんこん 干椎茸,ごぼう,さやいんげん,しらぬい ほうれん草,玉ねぎ,みりん,醤油	月平均 410kcal タンパク質17.4g 脂質10.6g 塩1.4g ☆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。		
