

5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 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 水	ごはん さばみそ煮 ごま和え(ほうれん草 キャベツ・人参) みそ汁(行者菜・豆腐 えのき・油揚げ) いちご	ごはん , ごま, きび砂糖, さばみそ煮, 豆腐 油揚げ, かつお節, みそ, ほうれん草 人参, 醤油, キャベツ, えのきたけ 行者菜 , いちご	20 月	ごはん あじの甘酢あん 卵の花炒り煮 みそ汁(小松菜 生揚げ・しめじ) 河内晩柑	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, 糸こん あじ, おから, ちくわ, 有機豆乳, 河内晩柑 かつお節, 煮干し, みそ, 生姜, 人参, ごぼう ねぎ, しめじ, 小松菜, 生揚げ, 酒, 醤油, 米酢
2 木	【こどもの日献立】 黒米入りごはん 鯉のぼりミートローフ 切干大根サラダ 豆腐スープ 牛乳 	ごはん , 黒米, 米油, パン粉, きび砂糖, ごま ごま油, 豚肉, 牛肉, 有機豆乳, わかめ, 豆腐 牛乳, 玉ねぎ, トマトケチャップ, 切干大根 きゅうり, もやし, 人参, 青梗菜, ねぎ, 塩 こしょう, 白ワイン, ナツメグ トマトケチャップ, 醤油, 米酢 鶏がらスープ, 中濃ソース	21 火	わかめうどん とり天 レモン和え 牛乳	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖, 小麦粉 米粉, わかめ, 昆布, かつお節, 鶏肉, 牛乳 ねぎ, 小松菜, 干椎茸, 生姜, 大根, きゅうり キャベツ, 甘夏, レモン, 塩, みりん, 醤油 酒, 米酢
7 火	えびとアスパラガスの スパゲティ かぼちゃサラダ ほうれん草と ベーコンのスープ ヨーグルト	スパゲティ, オリーブオイル, 豆乳バター ノンエッグマヨネーズ, えび, ベーコン ヨーグルト, アスパラガス , しめじ, 玉ねぎ にんにく , かぼちゃ, 干しぶどう, きゅうり ほうれん草, えのきたけ, ブロッコリー 白ワイン, 塩, 醤油, ブイヨン, こしょう	22 水	もち麦入りごはん アスパラと豚肉の炒め物 五色納豆 みそ汁(あさり 豆腐・ねぎ) 野菜ジュース	ごはん , もち麦, 緑豆春雨, 米油, ごま 豚肉, 納豆 , 草岡ハム, かつお節, のり 豆腐, 玉ねぎ, あさり, 煮干し みそ, アスパラガス , みりん 人参, 生姜, ほうれん草, ねぎ, 醤油, 酒 オイスターソース, 野菜ジュース
8 水	ごはん 赤魚の揚げ照り おかひじきのおひたし みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・豆腐・わかめ) 牛乳	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, ごま じゃがいも, 赤魚, かつお節, 豆腐, わかめ 煮干し, みそ, 牛乳, 生姜, おかひじき 人参, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, 酒 みりん, 醤油	23 木 ★	米粉カレー (玄米入りごはん) 野菜の マスタードチキン和え フルーツヨーグルト	ごはん , 玄米, じゃがいも, 米油, 米粉 きび砂糖, 豚肉, 鶏肉, ヨーグルト にんにく , レモン, ごぼう 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご, キャベツ きゅうり, パプリカ, とうもろこし 桃, ラフランス, アロエ レインボー米粉カレールー, 塩, 米酢 あらびきマスタード, こしょう
9 木	たけのこごはん 生揚げのみそ炒め すまし汁(しめじ なると・春雨・みつば) 甘夏	ごはん , もち米, きび砂糖, ごま油, でんぷん 緑豆春雨, 油揚げ, 昆布, 豚肉, みそ, 生揚げ なると, かつお節, たけのこ, 生姜, 人参 キャベツ, 玉ねぎ, ピーマン, しめじ, みつば 甘夏, 醤油, 酒, コチュジャン テンメンジャン, 塩	24 金	ごはん わかさぎフリッター ひじき炒り煮 さつま汁 グレープフルーツ	ごはん , 米油, 糸こん, きび砂糖 さつまいも, わかさぎフリッター, 鶏肉 さつま揚げ, ひじき, 打ち豆 , 豚肉, 油揚げ みそ, かつお節, 人参, ごぼう, ねぎ, 大根 グレープフルーツ, 醤油, みりん
10 金	ごはん かつおのごまみそ和え 春雨の中華和え すまし汁(小松菜 しめじ・豆腐) いちご	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, ごま 緑豆春雨, ごま油, かつお, みそ, 草岡ハム 豆腐, 昆布, かつお節, 生姜, 人参, 米酢, 塩 とうもろこし, もやし, きくらげ, きゅうり 小松菜, しめじ, いちご, 醤油, 酒, みりん	27 月	ごはん のり塩から揚げ 切り昆布煮 みそ汁(キャベツ 小松菜・しめじ) バナナ	ごはん , ごま油, 米粉, でんぷん, 米油 糸こん, きび砂糖, 鶏肉, 青のり, みそ さつま揚げ, 打ち豆 , 油揚げ, かつお節 煮干し, にんにく, 人参, キャベツ, しめじ 小松菜, パナナ, 酒, 塩, 醤油, 細切り昆布
13 月	五目そぼろ丼 じゃこ入りおひたし みそ汁(庄内麩 わかめ・ねぎ) 牛乳	ごはん , 玄米, 米油, きび砂糖, でんぷん きざみ庄内麩, 豚肉, 揚げちりめん, わかめ 煮干し, かつお節, みそ, 牛乳, 玉ねぎ, 人参 干椎茸, 生姜, グリンピース, ほうれん草 キャベツ, ねぎ, 醤油, 酒, みりん	28 火	ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが みそ汁(ほうれん草 しめじ・豆腐) 河内晩柑	ごはん , きび砂糖, じゃがいも, 糸こん, 麩 さわら, みそ, 豚肉, 豆腐, かつお節, 煮干し 人参, 玉ねぎ, さやいんげん, しめじ ほうれん草, 河内晩柑, 酒, みりん, 醤油
14 火 ★	ごはん(ふりかけ) 厚焼たまご きんぴら みそ汁(キャベツ しめじ・わかめ) 野菜ジュース	ごはん , つきこん, きび砂糖, ごま, ごま油 厚焼たまご, わかめ, 油揚げ, かつお節 みそ, 煮干し, しらす, 青のり, ごぼう, 人参 干椎茸, キャベツ, しめじ, 酒, 醤油 野菜ジュース	29 水	みそラーメン えびシュウマイ 塩豆乳バター大学いも 牛乳	国産小麦ラーメン, 米油, きび砂糖, ごま ごま油, さつまいも, 豆乳バター, 牛乳 えびシュウマイ, にんにく , キャベツ もやし, にら, 水煮メンマ, 人参 とうもろこし, 鶏がらスープ, 醤油 こしょう, 豆板醤, 塩, 豚肉, みそ
15 水	ごはん 麩と鶏肉の煮物 うるい入りおひたし みそ汁(もずく 豆腐・ねぎ) 牛乳	ごはん , 麩, ごま油, きび砂糖, 鶏肉, かつお節 豆腐, 煮干し, みそ, もずく, 牛乳, ごぼう 人参, 干椎茸, うるい, きゅうり, キャベツ ねぎ, みりん, 醤油	30 水	ごはん 白身魚のキャロット マヨネーズ焼き ドレッシングサラダ かぼちゃ豆乳スープ 野菜ジュース	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, 米油 豆乳バター, 米粉, ホキ, 草岡ハム, 有機豆乳 人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, かぼちゃ 乾燥パセリ, 塩, 米酢, ブイヨン ホワイトルウ, 野菜ジュース
16 木	食パン えびカツ アスパラの ドレッシングサラダ 豆乳粒コーンスープ ヨーグルト	食パン, 米油, 米粉, 豆乳バター, えびカツ 草岡ハム, 有機豆乳, 豆乳生クリーム ヨーグルト, キャベツ, クリームコーン アスパラガス , 人参, 玉ねぎ, きゅうり とうもろこし, 乾燥パセリ, 中濃ソース 米酢, 塩, ブイヨン, ホワイトルウ	31 水	にんじんピラフ (麦入りごはん) 根菜ごまサラダ ABCスープ ヨーグルト	ごはん , 大麦, 豆乳バター, きび砂糖, 人参 ノンエッグマヨネーズ, ごま, ベーコン アルファベットマカロニ, 鶏肉, 玉ねぎ ヨーグルト, とうもろこし, 乾燥パセリ れんこん, ごぼう, アスパラガス , 塩 こしょう, 米酢, 醤油, 酒, ブイヨン
17 金	【食育の日】 もち麦入りごはん 鮭の塩麴焼き 高野豆腐と山菜の煮物 みそ汁(うるい 豆腐・油揚げ) しらぬい	ごはん , もち麦, つきこん, きび砂糖, 鮭 かつお節, 鶏肉, 高野豆腐, 豆腐, 油揚げ 煮干し, みそ, ぜんまい, ふき, 干椎茸 たけのこ, うるい, しらぬい, 酒, 塩麴, 醤油	★アレルギー対応食提供日 14日(卵) 23日(乳) 月平均 408kcal タンパク質16.8g 脂質11.3g 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。		