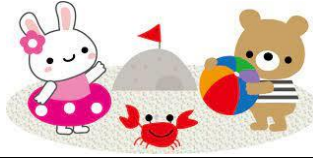


7月 献立表



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月	ごはん さばのみそ煮 切干大根サラダ すまし汁（小松菜 しめじ・豆腐） ヨーグルト	ごはん、きび砂糖、ごま油、ごま、わかめ さばのみそ煮、豆腐、昆布、かつお節、米酢 ヨーグルト、切干大根、きゅうり、酒 もやし、人参、小松菜、しめじ、醤油、塩	17水	【食育の日献立】 梅しそごはん えびカツ 棒棒鶏 あさりの中華スープ トマト	ごはん、玄米、ごま、きび砂糖、米油、あさり でんぷん、しらす、鶏肉、えびカツ、もやし 豆腐、大葉、きゅうり、人参、えのきたけ 干椎茸、小松菜、 トマト 、梅、醤油、米酢 鶏がらスープ、塩、ソース
2火	鶏梅うどん ツナサラダ メロン	国産小麦うどん、きび砂糖、かつお節 ノンエッグマヨネーズ、鶏肉、昆布、ツナ 干椎茸、ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ 、メロン、梅、醤油、酒	18木	米粉ブレンド食パン （ブルーベリージャム） 草岡ポークフランク 夏野菜のソテー 冷たい豆乳コーンスープ 野菜ジュース	米粉食パン、オリーブオイル、豆乳バター きび砂糖、草岡減塩ポークフランク、鶏肉 有機豆乳、豆乳生クリーム、さやいんげん ズッキーニ 、ピーマン、パプリカ、 玉ねぎ クリームコーン、とうもろこし、乾燥パセリ トマトケチャップ、塩、こしょう、ブイヨン 野菜ジュース、ブルーベリージャム
3水	もち麦入りごはん たらちのチリソース マロニーの中華和え みそ汁（キャベツ・しめじ わかめ・油揚げ） フルーツポンチ	ごはん、もち麦、でんぷん、米油、きび砂糖 ごま油、マロニー、ブドウゼリー、たら 草岡ハム、わかめ、油揚げ、かつお節、みそ 煮干し、生姜、ねぎ、 にんにく 、もやし、りんご きくらげ、きゅうり、キャベツ、しめじ ラフランス、桃、みかん、バナナ、レモン果汁 酒、豆板醤、トマトケチャップ、醤油、米酢	19金	もち麦入りごはん ほっけの塩麴焼き 五目きんぴら みそ汁（キャベツ 生揚げ・小松菜） ヨーグルト	ごはん、もち麦、きび砂糖、ごま、つきこん ごま油、ほっけ、みそ、豚肉、生揚げ かえり煮干し、ヨーグルト、ごぼう、人参 干椎茸、さやいんげん、キャベツ、小松菜 酒、醤油、かつお節、塩麴
4木	ごはん 麩と鶏肉の煮物 おかか和え 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、キャベツ ほうれん草、ねぎ、みりん、醤油	22月	ごはん さわらの西京焼き ひじき炒り煮 みそ汁（小松菜・生揚げ しめじ） オレンジ	ごはん、きび砂糖、米油、糸こん、さわら みそ、鶏肉、さつま揚げ、ひじき、 打ち豆 生揚げ、かつお節、煮干し、人参、しめじ 小松菜、オレンジ、酒、みりん、醤油
5金	【七夕献立】 ちらしずし 星のコロケ 七夕汁 バナナ	ごはん、きび砂糖、ごま、星のコロケ 米油、緑豆春雨、昆布、えび、貝柱、のり わかめ、なると、かつお節、干椎茸、人参 れんこん、オクラ、バナナ、米酢、塩、みりん 酒、醤油	23火 ★	米粉カレー （玄米入りごはん） トマトサラダ フルーツヨーグルト	ごはん、玄米、じゃがいも、米油、米粉、豚肉 きび砂糖、オリーブオイル、ヨーグルト にんにく 、生姜、 玉ねぎ 、人参、りんご、桃 トマト、きゅうり、パセリ、アロエ ラフランス、みかん、バナナ レインボー米粉カレールー、塩、米酢
8月	麦入りごはん 鶏のから揚げ 五色納豆 みそ汁（わかめ 豆腐・ねぎ） グレープフルーツ	ごはん、大麦、米粉、でんぷん、米油、ごま 鶏肉、 納豆 、草岡ハム、かつお節、のり、豆腐 煮干し、みそ、わかめ、生姜、 にんにく ほうれん草、ねぎ、グレープフルーツ みりん、塩、醤油、酒	24水	ごはん 鶏の夏野菜焼き 白花豆のサラダ キャベツとエリンギの スープ あやめ郷すいか	ごはん、オリーブオイル、白花豆ペースト ノンエッグマヨネーズ、鶏肉、草岡ハム ベーコン、ミニトマト、パプリカ、きゅうり ズッキーニ、 にんにく 、人参、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ、エリンギ、白ワイン、塩 あやめ郷すいか 、こしょう、ブイヨン、醤油
9火 ★	ごはん めかじきのカレー揚げ ひじきと押し麦のサラダ 卵とコーンのスープ 野菜ジュース	ごはん、でんぷん、米油、押麦、きび砂糖 ごま油、めかじき、ひじき、揚げちりめん 鶏肉、たまご、生姜、人参、きゅうり、ねぎ とうもろこし、醤油、塩、カレー粉、酒、米酢 ブイヨン、野菜ジュース	25木	冷やし中華 春巻き 人参と干しぶどうの 蒸しパン 牛乳	国産小麦ラーメン、ごま油、きび砂糖、ごま 米油、小麦粉、草岡ハム、春巻き、牛乳 きゅうり 、もやし、とうもろこし、きくらげ にんにく 、生姜、干しぶどう、人参、醤油 鶏がらスープ、米酢、ベーキングパウダー
10水	ごはん 鮭の塩麴焼き 肉じゃが みそ汁（小松菜・生揚げ えのき） バナナ	ごはん、じゃがいも、つきこん、きび砂糖 麩、さけ、豚肉、生揚げ、かつお節、みそ、人参 玉ねぎ 、さやいんげん、えのきたけ、小松菜 バナナ、酒、塩麴、醤油、みりん	26金	ごはん あじのごまごま焼き しらす和え 夏野菜のみそ汁 野菜ジュース	ごはん、きび砂糖、ごま、あじ、みそ、しらす 油揚げ、かつお節、煮干し、ほうれん草 人参、キャベツ、 ズッキーニ 、 なす 、 玉ねぎ かぼちゃ 、酒、みりん、醤油、野菜ジュース
11木	冷たいねばねばうどん 焼きぎょうざ カリカリごぼうアーモンド 牛乳	国産小麦うどん、米油、ごま、きび砂糖 でんぷん、アーモンド、 納豆 、かつお節 昆布、ぎょうざ、煮干し、牛乳、オクラ、大葉 ごぼう、梅、醤油、みりん、塩、酒	29月	香り豚丼 （麦入りごはん） 塩バター大学いも みそ汁（キャベツ わかめ・高野豆腐） 牛乳	ごはん、大麦、きび砂糖、ごま油、ごま、米油 さつまいも、豆乳バター、豚肉、高野豆腐 わかめ、かつお節、煮干し、みそ、牛乳、人参 玉ねぎ 、みょうが、大葉、生姜、キャベツ みりん、酒、醤油、塩
12金	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ブロッコリーサラダ 豆乳カレースープ ヨーグルト	ごはん、ノンエッグマヨネーズ、きび砂糖 ごま油、ごま、オリーブオイル、じゃがいも メルルーサ、みそ、ベーコン、有機豆乳 ヨーグルト、 玉ねぎ 、パプリカ、キャベツ ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり にんにく 、セロリ、人参、塩、こしょう、米酢 醤油、ブイヨン、カレー粉	30火	ズッキーニとなすの トマトスパゲティ ごぼうと茎わかめのサラダ 鶏とほうれん草のスープ 伊佐沢すいか	スパゲティ、オリーブオイル、ごま、玉ねぎ ベーコン、茎わかめ、鶏肉、豆腐、しめじ ズッキーニ 、 なす 、 にんにく 、トマト、ごぼう 人参、ほうれん草、とうもろこし、酒、醤油 伊佐沢すいか 、トマトケチャップ、塩 ブイヨン、ローリエ、青じそドレッシング
16火	ビビンバ丼 （麦入りごはん） 海鮮パオズ わかめスープ 牛乳	ごはん、大麦、ごま油、ごま、きび砂糖、みそ 緑豆春雨、牛肉、海鮮パオズ、わかめ、牛乳 ぜんまい、ねぎ、 にんにく 、ほうれん草 豆もやし、人参、とうもろこし、みりん、酒 醤油、コチュジャン、塩、鶏がらスープ	31水	ごはん いわしの梅しそフライ ごま和え（アスパラガス キャベツ・人参） みそ汁（玉ねぎ・庄内麩 わかめ） 和梨	ごはん、小麦粉、パン粉、米油、ごま、わかめ きび砂糖、庄内麩、いわし、煮干し かつお節、みそ、生姜、大葉、 アスパラガス 人参、キャベツ、 玉ねぎ 、和なし酒、梅、醤油

🍉 24日の「あやめ郷すいか」はJA山形おきたまあやめ郷西瓜部会様より無償提供いただきました。

★アレルギー対応食提供日 9日（卵） 23日（乳）
月平均 424 kcal タンパク質17.4 g 脂質11.9 g 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。
☆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。