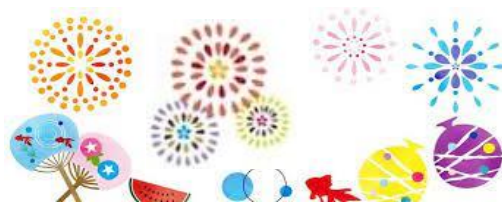




# 献立表



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>曜日     | 献立                                                                       | 材料                                                                                                                                                                                                                   | 日<br>(曜日)    | 献立                                                                         | 材料                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>木      | ごはん<br>あじの西京焼き<br>なすといんげんの<br>揚げびたし<br>みそ汁（アスパラガス<br>キャベツ・生揚げ）<br>伊佐沢すいか | <b>ごはん</b> ,きび砂糖,米油,あじ,みそ<br>かつお節,生揚げ,煮干し,なす<br>さやいんげん,生姜,キャベツ<br>アスパラガス, <b>すいか</b> ,酒,みりん,醤油                                                                                                                       | 21<br>水      | とうもろこしごはん<br>棒棒鶏<br>肉入りワンタンスープ<br>トマト                                      | <b>ごはん</b> ,とうもろこし,ごま,きび砂糖<br>鶏肉,肉入りワンタン,もやし, <b>きゅうり</b><br>人参,干椎茸,たけのこ,青梗菜,ねぎ<br><b>トマト</b> ,塩,醤油,米酢,鶏がらスープ                                                                                                              |
| 2<br>金      | もち麦入りごはん<br>わかさぎフリッター<br>ラタトゥイユ<br>もずくスープ<br>とうもろこし                      | <b>ごはん</b> ,もち麦,米油,オリーブオイル<br>わかさぎフリッター,もずく,豆腐<br><b>にんにく</b> ,ズッキーニ,人参,玉ねぎ<br>セロリ,パプリカ, <b>なす</b> ,トマト,ねぎ<br>とうもろこし,ブイヨン,こしょう<br>ローリエホール,塩,鶏がらスープ,醤油                                                                | 22<br>木      | フィッシュバーガー<br>(バンズパン<br>白身魚フライ)<br>アスパラと<br>ポークフランク炒め<br>冷たい豆乳コンスープ<br>オレンジ | バンズパン,オリーブオイル,きび砂糖<br>豆乳バター,白身魚フライ,有機豆乳<br>草岡減塩無添ポークフランク,玉ねぎ<br>豆乳生クリーム,アスパラガス,<br>カラーピーマン,クリームコーン<br>オレンジ,とうもろこし,乾燥パセリ<br>ソース,塩,ブイヨン                                                                                      |
| 5<br>月      | もち麦入りごはん<br>のり塩から揚げ<br>納豆和え<br>みそ汁（しめじ・庄内麩<br>わかめ）<br>あやめ郷すいか            | <b>ごはん</b> ,もち麦,ごま油, <b>米粉</b> ,でんぷん<br>米油,きざみ庄内麩,鶏肉,青のり, <b>納豆</b><br>かつお節,わかめ,煮干し,みそ, <b>にんにく</b><br>ほうれん草,もやし,人参,しめじ<br><b>すいか</b> ,酒,塩,醤油                                                                        | 23<br>金      | ごはん<br>豚肉とごぼうの甘辛炒り<br>トマトとオクラの冷たいの<br>みそ汁（なす・玉ねぎ<br>しめじ）<br>牛乳             | <b>ごはん</b> ,糸こん,ごま油,きび砂糖,豚肉<br>かつお節,みそ,牛乳,人参,ごぼう,ねぎ<br>オクラ, <b>トマト</b> , <b>なす</b> ,玉ねぎ,しめじ,酒<br>テンメンジャン,醤油,みりん                                                                                                            |
| 6<br>火<br>★ | ごはん<br>白身魚のラビゴットソース<br>かぼちゃサラダ<br>卵とコーンのスープ<br>野菜ジュース                    | <b>ごはん</b> ,米油,きび砂糖,白身魚フライ<br>ノンエッグマヨネーズ,でんぷん<br>鶏肉,たまご,玉ねぎ, <b>きゅうり</b> , <b>トマト</b><br>かぼちゃ,干しぶどう,生姜,人参,ねぎ<br>とうもろこし,米酢,塩,こしょう<br>ブイヨン,酒,野菜ジュース                                                                    | 26<br>月      | もち麦入りごはん<br>紅大豆コロッケ<br>冬瓜のそぼろ煮<br>みそ汁（花麩・玉ねぎ<br>わかめ）<br>野菜ジュース             | <b>ごはん</b> ,もち麦,紅大豆入りコロッケ<br>米油,きび砂糖,でんぷん,花麩,鶏肉<br>わかめ,かつお節,煮干し,みそ,とうがん<br>人参,干椎茸,さやいんげん,玉ねぎ<br>中濃ソース,酒,醤油,野菜ジュース                                                                                                          |
| 7<br>水      | ジャージャー麺<br>じゃこトマト<br>とうもろこし<br>牛乳                                        | 国産小麦ラーメン,米油,ごま油,豚肉<br>きび砂糖,でんぷん,とうもろこし,みそ<br>揚げちりめん,牛乳,たけのこ,ねぎ<br><b>にんにく</b> ,生姜,干椎茸,きくらげ, <b>トマト</b><br><b>きゅうり</b> ,大葉,テンメンジャン,醤油,酒                                                                               | 27<br>火<br>★ | 夏野菜のスパゲティ<br>海藻サラダ<br>鶏とほうれん草のスープ<br>フルーツヨーグルト                             | スパゲティ,オリーブオイル,きび砂糖,<br>ごま油,ベーコン,海藻サラダ,鶏肉,豆腐<br>ヨーグルト,玉ねぎ,カラーピーマン<br><b>なす</b> , <b>かぼちゃ</b> , <b>ズッキーニ</b> , <b>にんにく</b><br>トマト,キャベツ, <b>きゅうり</b> ,ほうれん草<br>とうもろこし,りんご,桃,ラフランス<br>みかん,アロエ,トマトケチャップ,塩<br>ブイヨン,ローリエホール,米酢,醤油 |
| 8<br>木      | 夏野菜カレー<br>（麦ごはん）<br>ひじきサラダ<br>フルーツポンチ                                    | <b>ごはん</b> ,大麦,米油, <b>米粉</b> ,きび砂糖,ごま油<br>ごま,カクテルゼリー,豚肉,ひじき<br><b>にんにく</b> ,生姜,玉ねぎ,人参,とうもろこし<br>りんご, <b>ピーマン</b> , <b>なす</b> , <b>かぼちゃ</b> ,キャベツ<br><b>きゅうり</b> ,パイン缶,みかん,りんご,桃<br>ラフランス,レモン果汁<br>レインボー米粉カレールー,米酢,醤油 | 28<br>水      | ごはん<br>モロの揚げ照り<br>夏野菜のソテー<br>みそ汁（オクラ・豆腐<br>えのき）<br>和梨                      | <b>ごはん</b> ,でんぷん,米油,きび砂糖<br>オリーブオイル,モロカ,ベーコン,豆腐<br>油揚げ,かつお節,煮干し,みそ,生姜<br>さやいんげん, <b>ズッキーニ</b> ,和なし<br>カラーピーマン,オクラ,えのきたけ<br>醤油,酒,みりん,塩,こしょう                                                                                 |
| 19<br>月     | 【食育の日】<br>ごはん<br>さわらの塩麴焼き<br>ひじき炒り煮<br>スタミナ豚汁<br>ヨーグルト                   | <b>ごはん</b> ,米油,糸こん,きび砂糖,さわら<br>じゃがいも,鶏肉,さつま揚げ,ひじき<br><b>打ち豆</b> ,豚肉,豆腐,みそ,ごぼう,ねぎ<br>ヤクルトヨーグルト,人参,大根, <b>にんにく</b><br>生姜,塩麴,酒,醤油,みりん                                                                                   | 29<br>木      | 玄米入りごはん<br>高野豆腐の煮物<br>しらす納豆<br>みそ汁（アスパラ<br>キャベツ・油揚げ）<br>牛乳                 | <b>ごはん</b> ,玄米,米油,きび砂糖,ごま,ごま油<br>鶏肉,高野豆腐, <b>納豆</b> ,しらす,かつお節<br>油揚げ,煮干し,みそ,牛乳,ごぼう,人参<br>椎茸,玉ねぎ,ほうれん草,キャベツ<br>アスパラガス,みりん,醤油                                                                                                |
| 20<br>火     | マーボーナス丼<br>（玄米入りごはん）<br>ごぼうと<br>茎わかめのマヨサラ<br>豆腐スープ<br>冷凍みかん              | <b>ごはん</b> ,玄米,米油,ごま油,きび砂糖<br>でんぷん,ノンエッグマヨネーズ,豚肉<br>みそ,茎わかめ,豆腐,なす,玉ねぎ,ごぼう<br>カラーピーマン,人参,生姜, <b>にんにく</b><br><b>きゅうり</b> ,青梗菜,ねぎ,みかん,醤油,酒<br>みりん,テンメンジャン,鶏がらスープ,<br>塩                                                  | 30<br>金      | ごはん<br>アクアパッツァ<br>カミカミごまサラダ<br>モロヘイヤスープ<br>野菜ジュース                          | <b>ごはん</b> ,オリーブオイル,赤魚,あさり<br>ノンエッグマヨネーズ,ごま,茎わかめ<br>鶏肉,豆腐,ミニトマト,ズッキーニ<br>パプリカ, <b>にんにく</b> ,ごぼう,人参<br>モロヘイヤ,えのきたけ,ねぎ,白ワイン<br>塩,鶏がらスープ,醤油,野菜ジュース                                                                            |

🍉 5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 6日（卵） 27日（乳）  
月平均 413 kcal タンパク質16.2g 脂質11.0g 塩1.3g

☆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。

