



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	【防災の日献立】 わかめごはん 鶏肉のバジル焼き 切干大根のナムル みそ汁（もやし 油揚げ・庄内麴） 牛乳	ごはん , オリーブオイル, きび砂糖 ごま油, ごま, 庄内麴, わかめ, 鶏肉 油揚げ, 醤油, かつお節, 煮干し, みそ 牛乳, にんにく , バジル, 切干大根 人参, カラーピーマン, きゅうり もやし, 白ワイン, 塩, こしょう	17火	【十五夜献立】 ごはん 鶏の ハニーマスタード焼き 切干しとひじきの煮物 月見汁 お月見フルボン	ごはん , はちみつ, 系こん, きび砂糖 里芋, ゼリーミックス, 鶏肉, ひじき 茎わかめ, 打ち豆 , さつま揚げ かつお節, 豚肉, 桃, 切干大根, 人参 大根, みつば, 干椎茸, パイン缶 みかん, リンゴ, ラフランス レモン, あらびきマスタード 醤油, 白ワイン, 酒, 塩
3火	ごはん 白身魚となすの 甘酢あん キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・しめじ 豆腐・油揚げ） 野菜ジュース	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, ごま ホキ, 塩昆布, 豆腐, 油揚げ, かつお節, 煮干し みそ, 生姜, なす , 玉ねぎ, キャベツ きゅうり, 小松菜, しめじ, 醤油, 酒 米酢, 野菜ジュース	18水	玄米入りごはん 白身魚のみそマヨ焼き 納豆和え 豆腐スープ バナナ	ごはん , 玄米, ノンエッグマヨネーズ きび砂糖, ごま油, メルルース, みそ 納豆 , かつお節, 豆腐, 玉ねぎ, パプリカ ほうれん草, 豆もやし, 人参, 青梗菜, ねぎ バナナ, 塩, こしょう, 醤油, 鶏がらスープ
4水	ごまダレサラダうどん 春巻き メープル小魚アーモンド ヨーグルト	国産小麦うどん, 米油, ごま, きび砂糖 アーモンド, メイプルシロップ ツナ, かつお節, 昆布, 春巻き 煮干し, ヨーグルト, キャベツ, きゅうり 人参, とうもろこし, パプリカ ごまドレッシング, 醤油, みりん	19木	黒糖食パン 草岡ボークフランクの ケチャップ炒め フライドポテト ジュリアンヌスープ 牛乳	黒糖食パン, グルテンフリーパスタ じゃがいも, 米油, ベーコン, 牛乳 草岡減塩無添ボークフランク, しめじ 玉ねぎ, カラーピーマン, みりん トマトケチャップ, 人参, キャベツ あらびきマスタード, 塩, ブイヨン
5木	ごはん さわらの香り焼き さんぴらごぼう すまし汁（なると・春雨 しめじ・みつば） 和梨	ごはん , きび砂糖, 系こん, ごま油, ごま 緑豆春雨, さわら, みそ, なると, かつお節 大葉, ごぼう, 人参, しめじ, みつば, 和梨 酒, みりん, 醤油, 塩	20金	【食育の日献立】 栗ごはん 揚げかれのいのかかけ 菊花入りひたし みそ汁（なす・生揚げ） ヨーグルト	ごはん , もち米, 栗, でんぷん, 米油, 昆布 きび砂糖, 油カレイ, かつお節, 生揚げ みそ, ヤクルトヨーグルト, えのきたけ 干椎茸, しめじ, ほうれん草, キャベツ もやし, もってのほか, なす, 塩, 酒, 醤油
6金	なすと豚肉の甘辛丼 （玄米入りごはん） じゃこ入りおひたし みそ汁（あさり・豆腐 ねぎ） バナナ	ごはん , 玄米, ごま油, きび砂糖, 豚肉 みそ, きざみのり, 揚げちりめん, 豆腐 あさり, かつお節, 煮干し, 生姜, なす 玉ねぎ, ほうれん草, 人参, キャベツ ねぎ, バナナ, 醤油	24火	麦入りごはん 焼きぎょうざ 麻婆春雨 わかめスープ 牛乳	ごはん , 大麦, 米油, 緑豆春雨, きび砂糖 ごま油, ごま, ぎょうざ, 豚肉, みそ, わかめ 牛乳, たけのこ, 人参, ねぎ, 生姜, にんにく グリーンピース, もやし, とうもろこし 醤油, 酒, 豆板醤, 塩, 鶏がらスープ
9月	ごはん さばのみそ煮 野菜のねばねば和え 米粉めん汁 和梨	ごはん , 米粉めん, さばのみそ煮, キャベツ なっとう昆布, かつお節, 豚肉, 人参 きゅうり, ごぼう, みつば, 干椎茸 和梨 , 醤油, 塩	25水	ごはん あじの塩麴焼き なすのみそ炒め 具沢山汁 バナナ	ごはん , きび砂糖, 米油, あじ, みそ, 豆腐 鶏肉, かつお節, なす, カラーピーマン 干椎茸, 人参, 小松菜, バナナ, 塩麴, 酒
10火 ★	かぼちゃとなすの キーマカレー （玄米入りごはん） ハートのオムレツ 海藻サラダ 野菜ジュース	ごはん , 玄米, 豆乳バター, 米油, ごま油 きび砂糖, 豚肉, ハートのオムレツ 海藻サラダ, にんにく , 生姜, 玉ねぎ, 人参 かぼちゃ , なす , トマト, キャベツ, 醤油 きゅうり, トマトケチャップ, カレー粉 塩, 中濃ソース, 米酢, 野菜ジュース	26木 ★	シーフードスパゲティ 野菜いっぱいスープ フルーツヨーグルト	スパゲティ, オリーブオイル, 豆乳バター じゃがいも, えび, あさり, いか, たこ イタヤ貝, ベーコン, ヨーグルト, 玉ねぎ えのきたけ, しめじ, エリンギ, にんにく 乾燥パセリ, 人参, キャベツ, セロリ, みかん とうもろこし, りんご, 桃, ラフランス, 醤油 アロエ, 白ワイン, 塩, ブイヨン, こしょう
11水	もち麦入りごはん 高野豆腐とじゃがいもの そばろ煮 さっぱり納豆 夏野菜のみそ汁 ヨーグルト	ごはん , もち麦, 米油, きび砂糖, でんぷん じゃがいも, 鶏肉, 高野豆腐, かつお節 納豆 , 油揚げ, 煮干し, みそ, ヨーグルト 生姜, 人参, 干椎茸, グリンピース, 大葉 ズッキーニ, なす , 玉ねぎ, かぼちゃ , 酒 みりん, 醤油, 梅	27金	ごはん 豚肉のパンソテー アスパラ菜のおかか和え みそ汁（じゃがいも 玉ねぎ・わかめ） 野菜ジュース	ごはん , でんぷん, 米油, じゃがいも, 豚肉 かつお節, わかめ, 煮干し, みそ, 生姜 アスパラガス, パイン缶, アスパラ菜 もやし, 人参, 玉ねぎ, 醤油, 塩 野菜ジュース
12木	涼拌麺 じゃこトマト 大学いも 牛乳	国産小麦ラーメン, ごま油, きび砂糖 さつまいも, 米油, ごま, 草岡ハム, 人参 揚げちりめん, 牛乳, きゅうり, ピーマン 干椎茸, トマト, 大葉, 醤油, 鶏がらスープ 米酢, みりん, 酒	30月	ごはん きびなごの南蛮漬け ごぼうと茎わかめの マヨサラ みそ汁（庄内麴・しめじ わかめ） 牛乳	ごはん , 米油, きび砂糖, きびなご ノンエッグマヨネーズ, 庄内麴, でんぷん 茎わかめ, 鶏肉, わかめ, 煮干し, かつお節 みそ, 牛乳, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, ごぼう きゅうり, しめじ, 醤油, 米酢
13金	【敬老の日 まごわやさしい献立】 玄米入りごはん 鮭のきじ焼き 切り昆布の煮物 みそ汁（キャベツ しめじ・小松菜） メロン	ごはん , 玄米, きび砂糖, ごま さつまいも, さけ, みそ, すき昆布 油揚げ, 打ち豆 , 酒, かつお節, 煮干し 生姜, 人参, 大根, 醤油, キャベツ しめじ, 小松菜, メロン, みりん	★アレルギー対応食提供日 10日（卵） 26日（乳） 月平均 405 kcal タンパク質16.6g 脂質10.3g 塩1.3g ☆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。		