



献立表



令和7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
4 火	麻婆丼 (麦入りごはん) 小松菜の中華和え 鶏とコーンのスープ 野菜ジュース	ごはん ,大麦,きび砂糖,でんぷん,ごま油 ごま,豚肉,豆腐,みそ,かまぼこ,鶏肉,生姜 にんにく ,玉ねぎ, ねぎ ,グリーンピース もやし,人参,小松菜,とうもろこし クリームコーン,酒,豆板醤,醤油,塩 テンメンジャン,オイスターソース 鶏がらスープ,米酢,野菜ジュース	17 月	ごはん さわらの塩麴焼き 米粉めん中華和え みそ汁(白菜・生揚げ わかめ・打ち豆) 牛乳	ごはん ,米粉めん,きび砂糖,ごま油 さわら,草岡ハム,生揚げ,かつお節 みそ,わかめ, 打ち豆 ,牛乳,人参 きゅうり,小松菜,とうもろこし,白菜 塩麴,酒,米酢,醤油
5 水	【JA山形おきたま つや姫給食】 つや姫ごはん さばの竜田揚げ 五目さんびら みそ汁(豚肉・キャベツ 生揚げ・小松菜・えのき) 柿	ごはん ,でんぷん,米油,つきこん きび砂糖,ごま,ごま油,さば,豚肉 生揚げ,かつお節,みそ,生姜,ごぼう 人参,れんこん,干椎茸,キャベツ,小松菜 えのきたけ,柿,醤油,酒	18 火	たんめん 焼き栗コロッケ 小魚アーモンド オレンジ	国産小麦ラーメン,米油,アーモンド 焼き栗コロッケ,きび砂糖,煮干し 豚肉 キャベツ ,玉ねぎ,もやし,きくらげ ねぎ ,人参,とうもろこし,オレンジ 鶏がらスープ,塩,塩麴,酒,みりん
6 木	五目うどん ひじきのマヨサラ さつまいもかりんとう 牛乳	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,黒糖 ノンエッグマヨネーズ,さつまいも 鶏肉,なると,油揚げ,かつお節,昆布 ひじき,牛乳,人参,干椎茸,小松菜, ねぎ キャベツ,きゅうり,醤油,酒,塩	19 水	【食育の日献立】 玄米入りごはん 揚げさんまの照りかけ 塩麴鶏じゃが みそ汁(キャベツ 豆腐・油揚げ・わかめ) りんご	ごはん ,玄米,米油,きび砂糖,ごま,糸こん じゃがいも,サンマ開き澱粉付き,鶏肉 豆腐,油揚げ,わかめ,かつお節,みそ 煮干し,人参,玉ねぎ,さやいんげん キャベツ ,りんご,醤油,みりん,塩麴,酒
7 金	【いい歯の日献立】 麦入りごはん 鶏肉のレモン漬け 納豆和え みそ汁(じゃがいも わかめ・豆腐・玉ねぎ) りんご	ごはん ,大麦,でんぷん,米油,きび砂糖 じゃがいも,鶏肉, 納豆 ,かつお節,豆腐 わかめ,煮干し,みそ,レモン,乾燥パセリ ほうれん草,人参,もやし,玉ねぎ りんご,醤油,みりん	20 木 ★	米粉カレー (玄米入りごはん) 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ごはん ,玄米,じゃがいも,米油,米粉 ごま油,きび砂糖,豚肉,わかめ にんにく 国産海藻サラダ,ヨーグルト,生姜 玉ねぎ,もやし,きゅうり,アロエ りんご,桃,ラフランス,みかん,米酢 レインボー米粉カレー,醤油
10 月	ごはん 鶏の治部煮 ひじきの香りและ みそ汁(あさり・豆腐 ねぎ) バナナ	ごはん ,でんぷん,米油,麩,きび砂糖 ごま油,ごま,鶏肉,ひじき,豆腐,あさり かつお節,煮干し,みそ,生姜, ねぎ ,人参 キャベツ,きゅうり,バナナ,醤油 みりん,酒,米酢	21 金	ごはん 春雨と青梗菜炒め 五色納豆 さつま汁 バナナ	ごはん ,緑豆春雨,ごま油,ごま,草岡ハム さつまいも ,豚肉, 納豆 ,かつお節,のり 鶏肉,油揚げ,みそ,生姜,人参,青梗菜 キャベツ ,ほうれん草, 大根 ,ごぼう ねぎ ,バナナ,酒,豆板醤,塩,醤油 鶏がらスープ
11 火	【鮭の日献立】 鮭の香りごはん 炒り鶏 豆乳みそ汁 ヨーグルト	ごはん ,ごま,つきこん,きび砂糖,米油 鮭,鶏肉,豚肉,かつお節,有機豆乳,みそ ヨーグルト,大葉,人参,たけのこ れんこん,椎茸,ごぼう,さやいんげん 白菜 ,しめじ, ねぎ ,塩,みりん,醤油	25 火 ★	五目そぼろ丼 (玄米入りごはん) こまつな和え みそかきたま汁 野菜ジュース	ごはん ,玄米,米油,きび砂糖,でんぷん ノンエッグマヨネーズ,豚肉,ツナ 豆腐,なると,たまご,かつお節,みそ 玉ねぎ,人参,干椎茸,生姜,グリーンピース キャベツ ,小松菜,しめじ,国産きくらげ みつば,醤油,酒,みりん,野菜ジュース
12 水	玄米入りごはん ミートローフ森のソース 大根とわかめのサラダ パンネのスープ 牛乳	ごはん ,玄米,米油,パン粉,豆乳バター オリーブオイル,きび砂糖,マカロニ 豚肉,豆腐,有機豆乳,わかめ,ベーコン 牛乳,玉ねぎ, にんにく ,マッシュルーム えのきたけ,トマトピューレ,大根 きゅうり,人参, キャベツ ,しめじ,塩, こしょう,白ワイン,ナツメグ トマトケチャップ,中濃ソース 青じそドレッシング,ブイヨン	26 水	【JA山形おきたま まんぶく給食】 雪若丸ごはん ビーフステーキ 和風おろしソース ブロッコリーサラダ 豆乳粒コーンスープ 伊佐沢りんご	ごはん ,きび砂糖,ごま油,ごま,米粉 豆乳バター, 米沢牛 ,有機豆乳, にんにく 豆乳生クリーム, 大根 ,ブロッコリー キャベツ ,とうもろこし,きゅうり,人参 玉ねぎ,クリームコーン,乾燥パセリ りんご ,塩,こしょう,醤油,酒,米酢 ブイヨン,ホワイトルウ
13 木	もち麦入りごはん あじの油淋ソース 三色ナムル 鶏肉のみそスープ オレンジ	ごはん ,もち麦,でんぷん,米油,きび砂糖 ごま油,ごま,あじ,鶏肉,みそ, にんにく 生姜, ねぎ ,もやし,人参,ほうれん草 白菜 ,とうもろこし,オレンジ,酒 醤油,米酢,鶏がらスープ	27 木	鶏ときのこのスパゲティ さつまいもサラダ ジュリアンヌスープ ヨーグルト	スパゲティ,オリーブオイル,豆乳バター さつまいも ,ノンエッグマヨネーズ,鶏肉 きざみのり,ベーコン,ヨーグルト,醤油 しめじ,椎茸,えのきたけ,まいたけ,人参 にんにく ,干しぶどう,きゅうり, キャベツ 玉ねぎ,白ワイン,塩,こしょう,ブイヨン
14 金	ロールパン 草岡ボークフランク 粒マスタードソース ドレッシングサラダ 秋野菜の豆乳米粉シチュー りんご	ロールパン,米油,米粉, さつまいも 豆乳バター,有機豆乳,鶏肉 草岡減塩ボークフランク, キャベツ 豆乳生クリーム,トマトケチャップ きゅうり,玉ねぎ,人参,しめじ マッシュルーム,乾燥パセリ,りんご みりん,あらびきマスタード,米酢,塩 白ワイン,ブイヨン,ホワイトルウ	28 金	玄米入りごはん 白身魚のマヨコーン焼き 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・わかめ) 牛乳	ごはん ,玄米,ノンエッグマヨネーズ きび砂糖,じゃがいも,ホキ,生揚げ 煮干し,かつお節,わかめ,みそ,牛乳 とうもろこし,パプリカ,乾燥パセリ しめじ,人参,小松菜, キャベツ ,玉ねぎ 塩,白ワイン,醤油,みりん

★アレルギー対応食提供日 20日(乳) 25日(卵)
月平均 434kcal タンパク質17.3g 脂質13.2g 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。

★今年も子どもたちのためにJA山形おきたま長井地区農政対策協議会様よりご馳走していただきます。ありがとうございます。★
5日(火)長井市産つや姫 26日(水)長井市産雪若丸・米沢牛・伊佐沢りんご