



長井市給食共同調理場

献立作成者: 栄養教諭 鈴木 葵

12月 予定献立表

日 (曜日)	献立	おもな材料						摂取基準	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		たんぱく質: 学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13~20%	脂質: 学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20~30%
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
1 (月)	ご飯 牛乳 とりのからあげ(2ヶ) ひじき炒り煮 かぶ汁	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	2群 牛乳	3群 緑黄色野菜 の他の野菜・果物	4群 にんにく、しょうが 枝豆、こんにゃく かぶ	5群 谷類・いも類・砂糖 ご飯 ごんぶん、米粉、さとう さとう	6群 油脂 油 油	塩分: 2.0g未満 塩分: 2.5g未満	エネルギー: 633 タンパク質: 17.0 脂質: 35.8 塩分: 1.8
2 (火) ★	自分で作ろうオムライス (チキンライス) (ケチャップ) 牛乳 ごママヨサラダ ABCスープ	オムライス用卵焼き 混ぜ込み用チキンライス 牛乳 ツナ ベーコン、ひよこ豆	牛乳	にんじん にんじん、小松菜	ごぼう、キャベツ、コーン にんにく、玉ねぎ	ご飯 じゅがいも、マカロニ	ごま、ノンエッグマヨネーズ	エネルギー: 634 タンパク質: 16.5 脂質: 33.7 塩分: 2.6	エネルギー: 812 タンパク質: 14.3 脂質: 28.2 塩分: 2.2
3 (水)	ご飯 牛乳 さわらのたつたあげ こまえ おでん	牛乳 さわらのたつたあげ さわらのたつたあげ	牛乳	にんじん こんぶ	もやし、キャベツ 大根、こんにゃく	ご飯 さとう	油 ごま	エネルギー: 600 タンパク質: 17.5 脂質: 31.7 塩分: 1.7	エネルギー: 770 タンパク質: 16.5 脂質: 29.3 塩分: 2.2
4 (木)	ご飯 牛乳 生あげのみそ炒め 切干大根の中華あえ 白菜とさるさめのスープ 県産ラ・フランスゼリー(学配)	牛乳 ぶた肉、生あげ、みそ 草岡ハム	牛乳 パブリカ	にんじん 白菜	にんにく、しょうが 切干大根、きゅうり 大根、こんにゃく	ご飯 さとう	ごま、ごま油 はるさめ	エネルギー: 609 タンパク質: 16.3 脂質: 29.1 塩分: 2.0	エネルギー: 775 タンパク質: 15.8 脂質: 27.1 塩分: 3.0
5 (金)	うまのかみしめご飯 牛乳 春巻き 米粉めんのあえもの とりごぼうみそ汁 みかん	うまのかみしめ 春巻き 草岡ハム とり肉、とうふ、みそ みかん	牛乳 にんじん、小松菜	キャベツ にほう、玉ねぎ、えのきだけ みかん	ご飯 米粉めん	油	733 14.2 35.9 2.2	852 13.8 34.1 3.0	
8 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソース 海藻じゃこサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 ミートハンバーグ 海藻、わかめ、揚げかりめん 豆乳	牛乳 にんじん	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム もやし、キャベツ コーン、玉ねぎ	ご飯 さとう	豆乳バター ごま油	656 15.3 30.5	853 14.2 28.8	
9 (火)	ご飯 牛乳 ぶりの照りかけ 筑前煮 大根のレインボーミソ汁	牛乳 ぶり とり肉、生あげ レインボー仕込みみそ	牛乳 にんじん	にんじん 大根、長ねぎ	ご飯 さとう	ごま油	678 17.2 34.6	849 16.2 31.8	
10 (水)	ハヤシライス(麦入りごはん) 牛乳 ツナサラダ みかん	ぶた肉 牛乳 ツナ	牛乳	にんじん キャベツ、きゅうり、コーン、レモン みかん	ご飯、麦、じゃがいも さとう	豆乳バター 油	685 14.8 26.5 2.0	890 13.9 24.8 3.0	
11 (木)	ご飯 牛乳 あげたしどうふきのこあん (小1・2年1ヶ、その他2ヶ) おひたし こん汁	牛乳 あげたしどうふ かつお節 ぶた肉、みそ	牛乳 小松菜 にんじん	干ししいたけ、えのきだけ 白菜 大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	ご飯 でんぶん、さとう	油	602 14.2 31.8 1.6	731 13.6 27.7 2.0	
12 (金)	ピビンバ丼(麦入りごはん) 牛乳 わかめスープ バナナ	ぶた肉 牛乳 わかめ	牛乳 牛乳 バナナ	にんじん、小松菜 玉ねぎ	ご飯 麦、さとう	ごま、ごま油	608 14.9 24.9 1.6	766 14.4 23.1 2.6	
15 (月)	ご飯 牛乳 とり肉のいそべあげ きんぴらごぼう キャベツのレインボーミソ汁	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ、レインボー仕込みみそ	牛乳 青のり にんじん、ヒーマン 煮干し粉、わかめ	にんじん、ヒーマン にんじん キャベツ	ご飯 さとう	油 ごま油	604 19.2 31.3 1.8	779 18.7 28.8 2.8	
16 (火)	カレーうどん 牛乳 あげようざ ごまドレサラダ ほんかん	ぶた肉、油あげ 野菜ぎょうざ にんじん	牛乳 にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、干ししいたけ キャベツ、もやし、コーン ほんかん	ご飯 さとう	ごま油	628 14.7 34.4 2.8	759 14.5 35.0 3.9	
17 (水)	おにぎり 牛乳 塩ざけ おみづけ もやしとふのみそ汁 はらみつレモンゼリー(学配)	牛乳 塩ざけ おみづけ みそ	牛乳 おみづけ 煮干し粉 ほうれん草	にんじん もやし	ご飯 ほんかん	油 はらみつレモンゼリー	618 16.8 21.3 2.7	747 16.4 19.4 3.5	
18 (木) ★	ご飯 牛乳 いかの香味あげ 納豆あえ キムチ鍋風みそ汁 かたぬきチーズ	牛乳 いか 納豆、かつお節 ぶた肉、生あげ、みそ	牛乳 ほうれん草 にんじん	にんにく、しょうが キャベツ 大根、もやし、しめじ、長ねぎ、白菜キムチ かたぬきチーズ	ご飯 米粉、でんぶん さとう	油 ごま油	636 19.9 33.1 2.1	806 19.2 30.6 2.9	
19 (金)	ご飯 牛乳 とり肉のハニーマスター焼き 二三ツアグ 冬野菜のポトフ りんご	牛乳 とり肉 草岡ハム 草岡ホークフランク	牛乳 キャベツ、きゅうり、コーン、レモン にんじん、かぶの葉 大根、かぶ	にんじん りんご	ご飯 はちみつ さとう	油	643 17.1 30.4 2.1	826 16.8 28.5 3.1	
22 (月)	ご飯 牛乳 あじの香草フライ もやしとツナのあえもの 冬至かぼちゃ 大根のすまし汁	牛乳 あじの香草フライ ツナ 小豆 大根、油あげ	牛乳 ほうれん草 かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、干ししいたけ、こんにゃく もやし 大根、長ねぎ、干ししいたけ	ご飯 さとう	油	625 16.1 28.8 1.4	811 15.3 26.4 2.2	
23 (火)	ぶた丼(麦入りごはん) 牛乳 まめめめサラダ 根菜のレインボーミソ汁	ぶた肉 牛乳 大豆、金時豆、てぼう豆、草岡ハム レインボー仕込みみそ	牛乳 牛乳 小松菜 煮干し粉 にんじん	玉ねぎ、干ししいたけ、こんにゃく 枝豆、キャベツ、コーン 大根、ごぼう	ご飯 さとう	ごま油	614 18.3 27.6 2.1	798 17.5 25.3 2.8	
24 (水)	給食記念日セレクト給食 & JA山形おきたま雪若丸給食 雪若丸ご飯 牛乳 とり肉 または 白身魚の パジパン粉焼き プロッコリーサラダ ミニストローネ イギリスト または イギリスコラの クリスマスケーキ(学配)	牛乳 牛乳 とり肉、みそ とり肉 草岡ハム ベーコン 油あげ、みそ	牛乳 牛乳 パジ プロッコリー にんじん にんじん	にんにく にんにく、玉ねぎ	雪若丸ご飯 パン粉 オリーブオイル さとう マカロニ、じゃがいも パン粉、さとう	油 油 油 オリーブオイル	743 20.4 33.8 2.0	928 18.5 32.1 2.9	
25 (木)	黒米ご飯 牛乳 松風焼き カミカミサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 お正月献立 とり肉、みそ とり肉 牛乳 油あげ、みそ	牛乳 牛乳 こんぶ にんじん 煮干し粉 小松菜	しょうが、玉ねぎ ごぼう もやし	ご飯、黒米 パン粉、さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	ごま油	606 19.3 26.7 2.1	779 18.9 24.4 2.5	

★アレルギー対応食提供日

12/2(火) “卵” 12/18(木) “乳”

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、

長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合もありますので、ご了承下さい。

今月の
地産地消

長井市産 ○米 ○にんにく ○キャベツ ○大根 ○長ねぎ
○かぶ ○うまのかみしめ ○打ち豆 ○枝豆
○レインボー仕込みみそ

*生産者のみなさん 酒井喜三さん (農) Nファームさん 遠藤孝志さん
坂善仁さん (農) 長藏農園さん 佐藤泰典さん 平達祐さん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

