

12月 予定献立表

日 (曜日)		献立	1群		2群		3群		4群		5群		6群		摂取エネルギー 全体の 20～30%	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満						
1 (月)		ご飯 牛乳 とりのからあげ(2ケ) ひじき炒り煮 かぶ汁	とり肉 さつまあげ 油あげ、 打ち豆 、みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん かぶの葉	にんにく 、しょうが 枝豆 、こんにゃく かぶ	ご飯 でんぶん、米粉、さとう さとう	油 油				エネルギー633 タンパク質17.0 脂質 35.8 塩分 1.8	エネルギー817 タンパク質16.5 脂質 33.7 塩分 2.6			
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 ごまマヨサラダ 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			ご飯					634 14.3 28.2	812 13.5 26.6			
3 (水)		ご飯 牛乳 さわらのたつたあげ ごまあえ おでん	さわらのたつたあげ さつまあげ、生あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう、キャベツ、コーン にんにく 、玉ねぎ	ご飯 じゃがいも、マカロニ			ごま ノンエッグマヨネーズ		2.2	3.3			
4 (木)		ご飯 牛乳 生あげのみそ炒め 切干大根の中華あえ 白菜とほろさめのスープ 県産う・フランスゼリー (学配)	ぶた肉、生あげ、みそ 草飼ハム	牛乳	パプリカ	にんにく 、しょうが 切干大根、きゅうり 白菜	ご飯 さとう さとう はるさめ 県産う・フランスゼリー			ごま、ごま油		609 16.3 29.1 2.0	775 15.8 27.1 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 とりごぼろみそ汁 みかん	うまのかみしめ 春巻き 草飼ハム とり肉、とうふ、みそ	牛乳			ご飯 さとう さとう 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	ミートハンバーグ 海藻、わかめ、 揚げちりめん	牛乳		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 さとう じゃがいも、米粉	豆乳バター ごま油 ホワイトルウ、豆乳バター				656 15.3 30.5 2.1	853 14.2 28.8 3.3			
9 (火)		ご飯 牛乳 ぶりの照りかけ 筑前煮 大根のレインボーみそ汁	ぶり とり肉、生あげ レインボー仕込みみそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが れんこん、ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく 大根 、 長ねぎ	ご飯 でんぶん、さとう 里いも、さとう ふ	油 ごま油				678 17.2 34.6 1.7	849 16.2 31.8 2.4			
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 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく 、玉ねぎ、マッシュルーム 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	ブラウンルウ、 ハヤシルウ、 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 あげだしとうぶきのごはん (小1・2年1ケ、その他2ケ) おひたし とん汁	あげだしとうふ かつお節 ぶた肉、みそ	牛乳		干しいたけ、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 じゃがいも	油				602 14.2 31.8 1.6	731 13.6 27.7 2.0			
12 (金)		ビビンバ丼 (麦入りごはん) 牛乳 わかめスープ バナナ	ぶた肉 ミニハンバーグ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん、小松菜	にんにく 、 長ねぎ 、もやし、ぜんまい 玉ねぎ バナナ	ご飯 、麦、さとう はるさめ	ごま、ごま油 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みそ汁	とり肉 さつまあげ 油あげ、 レインボー仕込みみそ	牛乳 膏のり 煮干し粉、わかめ	にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく キャベツ	ご飯 小麦粉 さとう	油 油、ごま、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 あげきょうざ ごまドレサラダ ぼんかん	ぶた肉、油あげ 野菜きょうざ	牛乳		玉ねぎ、 長ねぎ 、干しいたけ	うどん、さとう、 でんぶん					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 <div>給食はじまりの献立</div> おみづけ もやしとふのみそ汁 はちみつレモンゼリー (学配)	塩ざけ みそ	牛乳 煮干し粉		おみづけ ほうれん草 もやし	ご飯 はちみつ ふ はちみつレモンゼリー					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	いか 納豆、かつお節 ぶた肉、生あげ、みそ	牛乳		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	ご飯 米粉、でんぶん	油		ごま油		636 19.9 33.1 2.1	806 19.2 30.6 2.9			
19 (金)		ご飯 牛乳 とり肉のハーニーマスタード焼き コーンサラダ <div>地産地消の日</div> 冬野菜のポトフ りんご	とり肉 草飼ハム 草飼ポークフランク	牛乳		にんにく 、 かぶの葉 大根 、 かぶ りんご	ご飯 はちみつ マカロニ、さとう じゃがいも	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 <div>冬至献立</div> もやしとツナのあえもの 冬至かぼちゃ 大根のすまし汁	あじの香草フライ ツナ 小豆 とり肉、油あげ	牛乳		ほうれん草 かぼちゃ にんじん 大根 、 長ねぎ 、干しいたけ	ご飯 油 さとう					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 まめまめサラダ 根菜のレインボーみそ汁	ぶた肉 大豆、金時豆、てぼう豆、草飼ハム レインボー仕込みみそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、こんにゃく 枝豆、 キャベツ 、コーン 大根 、ごぼう	ご飯 、麦、さとう、 でんぶん さとう ごま油	ごま油				614 18.3 27.6 2.1	798 17.5 25.3 2.8			
24 (水)		<div>給食記念日セレクト給食&JA山形おきたま雪若丸給食</div> 雪若丸ご飯 牛乳 とり肉 または 白身魚の バジルパン粉焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ ｲﾀﾞ ｲﾁﾎﾞ または ｲﾀﾞ ｼｮｺﾛﾝの クリスマスケーキ (学配)	とり肉 または 白身魚 草飼ハム ベーコン	牛乳			雪若丸ご飯 にんにく キャベツ 、きゅうり、レモン にんにく 、玉ねぎ	パン粉 さとう マカロニ、じゃがいも オリーブオイル	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 <div>お正月献立</div> カミカミサラダ 小松菜のみそ汁	とり肉、みそ とり肉 油あげ、みそ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	にんじん 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				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ブ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がありますので、ご了承下さい。



長井市産 **〇米** **〇にんにく** **〇キャベツ** **〇大根** **〇長ねぎ**
〇かぶ **〇うまのかみしめ** **〇打ち豆** **〇枝豆**
〇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 平遼祐さん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

