



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
7 火	【七草献立】 ごはん ぶりの竜田揚げ 栗きんとん 納豆汁 野菜ジュース	ごはん, どんぶり, 米油, さつまいも, 栗 きび砂糖, つきこん, 生姜, 干すい, 人参 ねぎ, せり, ぶり, 豆腐, 油揚げ, 納豆, みそ かつお節, 醤油, 酒, みりん, くちなしの実 野菜ジュース	21 火 ★	ごはん チキンリル アップルソース こまつな和え 卵と鶏肉のスープ 野菜ジュース	ごはん, きび砂糖, ノンエッグマヨネーズ どんぶり, 鶏肉, ツナ, 卵, りんご, 玉ねぎ にんにく , キャベツ, 小松菜, 人参 とうもろこし, クリームコーン, ねぎ, 塩 白ワイン, 醤油, 酒, みりん, 鶏がらスープ 野菜ジュース
8 水	もち麦入りごはん 松風焼き 五色なます みそ汁 (かぶ 油揚げ・打ち豆) 牛乳	ごはん, もち麦, きび砂糖, ごま ごま油, どんぶり, 鶏肉, 豆腐 ねぎ, ほうれん草, 人参, 打ち豆 大根 , 干椎茸, かぶ, かぶ葉, 生姜 ひじき, おから, みそ , 油揚げ, わかめ 煮干し, かつお節, 牛乳, 酒, 醤油, 米酢	22 水	たんめん わかさぎフリッター 蒸しパン (人参・干しぶどう) 牛乳	国産小麦ラーメン, 米油, 小麦粉, 豚肉 きび砂糖, わかさぎフリッター, 牛乳 キャベツ, 玉ねぎ, もやし, きくらげ, ねぎ 人参, とうもろこし, 干しぶどう 鶏がらスープ, 塩, 塩麹, 酒 ベーキングパウダー
9 木	カレーピラフ (麦入りごはん) ポテトサラダ 豆乳粒コーンスープ バナナ	ごはん, 大麦, 豆乳バター, じゃがいも ノンエッグマヨネーズ, 米粉, 草岡ハム 鶏肉, 有機豆乳, 豆乳生クリーム, 人参 玉ねぎ, マッシュルーム, きゅうり グリーンピース, クリームコーン, バナナ とうもろこし, 乾燥パセリ, ターメリック カレー粉, 白ワイン, 塩, 中濃ソース こしょう, プイヨン, ホワイトルウ	23 木	玄米入りごはん 鮭の甘みそ焼き 五目きんぴら 豆乳みそ汁 (豚肉・白菜・しめじ) ヨーグルト	ごはん, 玄米, きび砂糖, つきこん, ごま ごま油, さけ, みそ , 豚肉, かつお節, 玉ねぎ 有機豆乳, ヨーグルト, とうもろこし ごぼう, 人参, れんこん, 干椎茸, 白菜 しめじ, 塩, 酒, みりん, 醤油
10 金	【鏡開き献立】 みそ豆乳うどん ちくわの磯香揚げ おいも入りおしるこ みかん	国産小麦うどん, 米油, 小麦粉 さつまいも, 豚肉, みそ , 有機豆乳 かつお節, 昆布, ちくわ, 青のり あずき, 干椎茸, ごぼう, しめじ 小松菜, みかん 塩, 酒, きび砂糖	24 金	米粉カレー (麦入りごはん) 大根とわかめのサラダ フルーツポンチ	ごはん, 大麦, じゃがいも, 米油, 米粉, 生姜 カクテルゼリー, 豚肉, わかめ, にんにく 玉ねぎ, 人参, りんご, 大根 , きゅうり パイン缶, みかん, 桃, ラフランス レモン果汁, レインボー米粉カレールー 青じそドレッシング
14 火	ごはん さわらの西京焼き 切干し大根と ひじきの煮物 にらと豆腐のスープ りんご	ごはん, きび砂糖, 糸こん, さわら, みそ ひじき, 茎わかめ, 打ち豆 , さつま揚げ かつお節, 豆腐, 切干大根, 人参 えのきたけ, しめじ, にら, りんご, 酒 みりん, 醤油, 塩	27 月	ごはん さばのみそ煮 春雨の中華和え すまし汁 (もずく 豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん, 緑豆春雨, きび砂糖, ごま油, ごま さばのみそ煮, 草岡ハム, 豆腐, もずく かつお節, 昆布, もやし, 小松菜, ねぎ バナナ, 醤油, 米酢, 塩
15 水	ごはん 結び昆布と根菜の煮物 五色納豆 みそ汁 (小松菜 玉ねぎ・麴) 牛乳	ごはん, つきこん, きび砂糖, ごま, 麴, 鶏肉 むすび昆布, 納豆, 草岡ハム, かつお節 のり, 煮干し, みそ , 牛乳, ごぼう, 人参 れんこん, 椎茸, ほうれん草, 玉ねぎ 小松菜, 酒, みりん, 醤油	28 火	鶏とほうれん草の スパゲティ ストローポテトサラダ 根菜のスープ 牛乳	スパゲティ, オリーブオイル, 豆乳バター じゃがいも, 米油, きび砂糖, ごま, 鶏肉 草岡ハム, ベーコン, 牛乳, ほうれん草 しめじ, えのきたけ, 玉ねぎ, キャベツ とうもろこし, れんこん, ごぼう, 人参 乾燥パセリ, 白ワイン, 塩, 醤油, 米酢 こしょう, プイヨン
16 木 ★	ロールパン マカロニグラタン ごぼうと茎わかめのサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご	ロールパン, マカロニ, 豆乳バター 小麦粉, ごま, 鶏肉, 牛乳, チーズ, 茎わかめ ベーコン, 玉ねぎ, マッシュルーム 乾燥パセリ, ごぼう, 人参, 白菜, しめじ りんご, 白ワイン, 塩, プイヨン 青じそドレッシング, 酒	29 水	ごはん さわらの揚げ照り 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁 (大根・えのき 打ち豆・油揚げ) みかん	ごはん, 米油, きび砂糖, ごま, さわら 生揚げ, かつお節, 油揚げ, 打ち豆 , 煮干し みそ , しめじ, 人参, 小松菜, 白菜, 大根 えのきたけ, みかん, みりん, 醤油
17 金	【食育の日献立】 きのこごはん 炒り豆腐 三五八漬け みそ汁 (キャベツ わかめ・油揚げ) 野菜ジュース	ごはん, もち米, きび砂糖, 米油, 油揚げ, 鶏肉 豆腐, 豚肉, ひじき, わかめ, 油揚げ, みそ かつお節, 煮干し, しめじ, まいたけ エリンギ, 干椎茸, ごぼう, ねぎ, 人参, 大根 胡瓜, キャベツ, 塩, 醤油, 酒, 塩麹 野菜ジュース	30 木	ごはん ハンバーグ ケチャップソース パンプキンサラダ 鶏と白菜のスープ ヨーグルトドリンク (マスカット)	ごはん, 米油, パン粉, きび砂糖, 豚肉 牛肉, ノンエッグマヨネーズ, 有機豆乳 鶏肉, 草岡ハム, 豆腐, 玉ねぎ, かぼちゃ 白菜, きゅうり, 人参, とうもろこし, 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 赤ワイン, プイヨン, 醤油 ヨーグルトドリンク (マスカット)
20 月	もち麦入りごはん 野菜コロッケ 納豆和え みそ汁 (白菜・生揚げ わかめ・打ち豆) オレンジ	ごはん, もち麦, 野菜コロッケ, 米油, 納豆 かつお節, 生揚げ, みそ , わかめ, 打ち豆 ほうれん草, 人参, もやし, 白菜 オレンジ, ソース, 醤油	31 金	麴と鶏肉の甘辛丼 (麦入りごはん) じゃこ入りおひたし 石狩汁 りんご	ごはん, 大麦, 麴, ごま油, きび砂糖, 鶏肉 じゃがいも, 豆乳バター, きざみのり 揚げちりめん, 鮭, 豆腐, みそ , 玉ねぎ, 生姜 ほうれん草, 人参, 白菜, とうもろこし ねぎ, りんご, 醤油, 酒

★アレルギー対応食提供日 16日(乳) 21日(卵)
月平均 428kcal タンパク質17.4g 脂質12.1g 塩1.4g
♥「みそ」は5歳児さんが長井産の大豆と米で作ったものです。

☆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。