



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
3月	【節分献立】 ごはん いわしごまみそ煮 切り昆布煮 すまし汁（かまぼこ・春雨 とうもろこし・しめじ・みつば） バナナ（5歳児牛乳）	 ごはん ,つきこん,きび砂糖 緑豆春雨,すき昆布 油揚げ,いわしごま味噌煮 打ち豆 ,かつお節,かまぼこ ごぼう,人参, 大根 ,しめじ とうもろこし,みつば バナナ,醤油,みりん,塩	17月	【ヤクルトジョア いただきます献立】 ごはん えびシュウマイ 麻婆豆腐 みそワタンスープ ジョア（マスカット）	ごはん ,緑豆春雨,きび砂糖,ごま油 ワタンスープ,えびシュウマイ,豚肉, みそ 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,鶏がらスープ ジョア（マスカット）
4火 ★	ハヤシライス （麦入りごはん） チーズオムレツ わかめサラダ 野菜ジュース	ごはん ,大麦,豆乳バター,じゃがいも きび砂糖,ごま油,牛肉,チーズオムレツ わかめ, にんにく ,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,トマトケチャップ グリーンピース,キャベツ,きゅうり ハヤシルウ,ブラウンルウ,赤ワイン 米酢,醤油,野菜ジュース	18火	【雪若丸給食 JAやまがたおきたま まんぶく給食 第2弾】 ごはん カップコロッケ ごぼうと荳わかめのサラダ ジュリアンヌスープ 野菜ジュース	ごはん ,じゃがいも,パン粉,米油,鶏肉 ノンエッグマヨネーズ,豚肉,荳わかめ ベーコン,玉ねぎ,ごぼう,きゅうり,人参 キャベツ,塩,こしょう,白ワイン 中濃ソース,醤油,ブイヨン 野菜ジュース
5水	【つや姫給食 JAやまがたおきたま まんぶく給食 第2弾】 つや姫 鮭の塩麴焼き ごま和え さつま汁 ヨーグルト（5歳児牛乳）	ごはん ,ごま,きび砂糖,さつまいも さけ,豚肉,油揚げ, みそ ,かつお節 ヤクルトヨーグルト,ほうれん草 人参,キャベツ,ごぼう,ねぎ, 大根 酒,塩麴,醤油	19水	もち麦入りごはん 揚げさばのおろしがけ 五目きんぴら みそ汁（白菜・油揚げ 打ち豆・わかめ・煮干し） 牛乳	ごはん ,もち麦,でんぷん,米油,ごま油 きび砂糖,つきこん,ごま,さば,油揚げ 打ち豆 ,わかめ,かつお節,煮干し, みそ 牛乳,生姜, 大根 ,ごぼう,人参,れんこん 干椎茸,白菜,酒,塩,醤油,米酢
6木	もち麦入りごはん 高野豆腐のそぼろ煮 しらす納豆 みそ汁（小松菜・もやし しめじ・油揚げ） はるか （5歳児牛乳）	ごはん ,もち麦,米油,きび砂糖,でんぷん じゃがいも,ごま,ごま油,鶏肉,高野豆腐 かつお節, 納豆 ,しらす,油揚げ, みそ 生姜,人参,干椎茸,グリーンピース ほうれん草,もやし,しめじ,小松菜 はるか,酒,みりん,醤油,煮干し	20木	米粉たっぷりブレンドパン 草岡ポークフランク ドレッシングサラダ かぼちゃ豆乳スープ はるか （5歳児牛乳）	米粉ブレンドパン,米油,きび砂糖 豆乳バター,米粉,草岡ハム 草岡減塩ポークフランク,有機豆乳 トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,人参,南瓜,乾燥パセリ,はるか みりん,米酢,塩,ブイヨン,ホワイトルウ
7金	皿うどん わかめスープ おにまんじゅう 牛乳	皿うどん麺,ごま油,でんぷん,ごま,いか 小麦粉,きび砂糖,さつまいも,豚肉,あさり イタヤ貝,かまぼこ,えび,タコ,わかめ 豆腐,牛乳,白菜,青梗菜,玉ねぎ,もやし きくらげ,人参,ねぎ,とうもろこし 鶏がらスープ,塩,醤油,酒,米酢 オイスターソース,ベーキングパウダー	21金	五目そぼろ丼 （玄米入りごはん） じゃこ入りおひたし みそ汁（さつまいも 玉ねぎ・麴） ヨーグルト （5歳児牛乳）	ごはん ,玄米,米油,きび砂糖,でんぷん さつまいも,麴,豚肉,揚げちりめん かつお節,煮干し, みそ ,ヨーグルト 玉ねぎ,人参,干椎茸,生姜 グリーンピース,ほうれん草,キャベツ 醤油,酒,みりん
10月	玄米入りごはん 鶏のから揚げ おかか和え みそ汁（わかめ・豆腐 油揚げ・ねぎ） 野菜ジュース	ごはん ,玄米,米粉,でんぷん,米油,鶏肉 かつお節,油揚げ,豆腐,わかめ,煮干し みそ ,生姜, にんにく ,キャベツ,もやし 人参,小松菜,ねぎ,酒,塩,醤油 野菜ジュース	25火	【食育の日献立】 ごはん 鯉のやわらか煮 磯香和え 具沢山汁 ボンカン（5歳児牛乳）	ごはん ,青のり,生揚げ,鶏肉 鯉のやわらか煮,かつお節, みそ ほうれん草,キャベツ,人参,干椎茸 小松菜,ほんかん,醤油
12水	スパゲティ チキンマリナーソース 大根とわかめのマヨサラ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	国産小麦スパゲティ,オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ,米粉,鶏肉,ツナ わかめ,ベーコン,有機豆乳,牛乳,玉ねぎ マッシュルーム, にんにく ,トマト トマトケチャップ,バジル, 大根 ,胡瓜 白菜,しめじ,塩,ブイヨン,醤油	26水	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼き 納豆和え みそ汁（かぶ・油揚げ 打ち豆） バナナ（5歳児牛乳）	ごはん ,ノンエッグマヨネーズ ホキ, 納豆 ,かつお節,油揚げ, 打ち豆 煮干し, みそ ,人参,ほうれん草 キャベツ,かぶ,バナナ,塩,醤油
13木 ★	ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが みそ汁（小松菜・生揚げ しめじ） バナナ （5歳児牛乳）	ごはん ,きび砂糖,じゃがいも,糸こん 麴,さくら, みそ ,豚肉,生揚げ,かつお節 煮干し,人参,玉ねぎ,さやいんげん しめじ,小松菜,バナナ,酒,みりん,醤油	27木 ★	カレーうどん 根菜ごまサラダ フルーツヨーグルト	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,ごま でんぷん,ノンエッグマヨネーズ,豚肉 油揚げ,なると,昆布,かつお節,ヨーグルト 玉ねぎ,小松菜,干椎茸,れんこん,ごぼう 人参,りんご,桃,ラフランス,バナナ アロエ,カレー粉,醤油,米酢,酒 レインボー米粉カレールー,塩,みりん
14金	きのこピラフ ハートの さつまいもコロッケ ひじきサラダ 青梗菜となるとのスープ はるか （5歳児牛乳）	ごはん ,大麦,豆乳バター,きび砂糖,ごま ハートのコロッケ,米油,ごま油,人参 ベーコン,ひじき,豆腐,なると,しめじ エリンギ,まいたけ,椎茸,玉ねぎ,青梗菜 乾燥パセリ,キャベツ,きゅうり,はるか 塩,こしょう,米酢,醤油,鶏がらスープ	28金	中華おこわ 揚げ出し豆腐 三五八漬け（白菜・人参 きゅうり） コーンのスープ 牛乳	ごはん ,もち米,ごま油,きび砂糖 でんぷん,米油,鶏肉,豆腐,草岡ハム 牛乳,人参,たけのこ,干椎茸,白菜,胡瓜 とうもろこし,クリームコーン,ねぎ 醤油,酒,塩,塩麴,鶏がらスープ

★アレルギー対応食提供日 4日（卵） 27日（乳）

♥5日の「JAやまがた まんぶく給食 第2弾」の「つや姫」、18日の「雪若丸」は、「JA山形おきたま長井地区農政対策協議会」様よりご提供いただきました。

♥17日のヤクルトジョアは米沢ヤクルト販売様よりご提供いただきました。

月平均 424 kcal タンパク質17.1g 脂質11.6g 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。