



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	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 ミモザ和え すまし汁（あさり・麩しめじ・みつば） 奄美たんかん ねりきり（5歳児牛乳）	 ごはん , きび砂糖, ごま, 花麩, ねりきり 昆布, えび, 貝柱, のり, 草岡ハム, かつお節 あさり, 干椎茸, 人参, れんこん, しめじ ほうれん草, キャベツ, とうもろこし みつば, 奄美たんかん, 米酢, 塩, みりん 酒, 醤油	13木★	塩麴うどん ししゃもフリッター フルーツヨーグルト （5歳児牛乳）	国産小麦うどん, 米油, ごま油, 豚肉 なんと, 昆布, ししゃもフリッター ヨーグルト, 人参, 干椎茸, 白菜, ねぎ 生姜, にんにく , りんご, 桃, ラフランス みかん, アロエ, 塩麴, 塩
4火★	スパゲティミートソース プレーンオムレツ ジュリアンヌスープ 野菜ジュース	スパゲティ, オリーブオイル, 小麦粉 豚肉, 牛ひき肉, プレーンオムレツ ベーコン, 玉ねぎ, ピーマン, 人参 マッシュルーム, にんにく , トマト トマトケチャップ, トマトピューレ キャベツ, 塩, ブイヨン, ローリエ 野菜ジュース	14金	ごはん 鶏肉のレモン漬け 草岡ハム入りおひたし 石狩汁 しらぬい （5歳児牛乳）	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖 じゃがいも, 豆乳バター, 鶏肉 草岡ハム, かつお節, 鮭, 豆腐, みそ レモン果汁, 乾燥パセリ, キャベツ ほうれん草, 人参, ねぎ, とうもろこし しらぬい, 醤油, みりん, 酒
5水	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら みそ汁（わかめ・しめじ キャベツ・油揚げ） 牛乳	ごはん , きび砂糖, つきこん, ごま ごま油, さわら, みそ , 豚肉, わかめ 油揚げ, かつお節, 煮干し, 牛乳, ごぼう 人参, れんこん, 干椎茸, キャベツ しめじ, 酒, みりん, 醤油	17月	【食育の日献立】 ごはん 鮭の塩麴焼き 冷や汁 みそ汁（もずく・豆腐 ねぎ） ヨーグルト （5歳児牛乳）	ごはん , つきこん, きび砂糖, さけ 高野豆腐, ほどて貝柱水煮, 豆腐 打ち豆, かつお節, 煮干し, みそ もずく, ヨーグルト, 干椎茸, 人参 キャベツ, ほうれん草, ねぎ, 酒 塩麴, 醤油, みりん
6木	お米パン （ブルーベリージャム） えびフライ （タルタルソース） ひじきサラダ 豆乳クラムチャウダー いちご（5歳児牛乳）	お米パン, 米油, きび砂糖, ごま油, ごま ブルーベリージャム, じゃがいも 豆乳バター, 米粉, エビフライ, ひじき ツナ, ベーコン, あさり, 有機豆乳, 人参 豆乳生クリーム, キャベツ, きゅうり とうもろこし, 玉ねぎ, マッシュルーム 乾燥パセリ, いちご, ブイヨン, 塩 ノンエッグタルタルソース, 米酢, 醤油	18火	ビビンバ丼 （麦入りご飯） メープル小魚アーモンド みそワントンスープ 牛乳	ごはん , 大麦, ごま油, ごま, きび砂糖 牛肉, アーモンド, メープルシロップ, みそ , 煮干し, 肉入りワントン, 牛乳 ぜんまい, ねぎ, にんにく , ほうれん 豆もやし, 人参, きくらげ とうもろこし, 青梗菜 だけのこ, みりん, 酒, 醤油, 豆板醤 コチュジャン, 塩, 鶏がらスープ
7金	ごはん 豚肉のパインソテー 納豆和え みそ汁（豆腐・玉ねぎ しめじ・わかめ） ヤクルトヨーグルト （5歳児牛乳）	ごはん , でんぷん, 米油, 豚肉, 納豆 かつお節, 豆腐, わかめ, みそ , 煮干し ヤクルトヨーグルト, 生姜 アスパラガス, パイン缶, ほうれん草 人参, キャベツ, しめじ, 玉ねぎ, 醤油, 塩	19水	ちゃんぽん麺 きのこシュウマイ さつまいもかりんとう いちご （5歳児牛乳）	国産小麦ラーメン, 米油, さつまいも 黒糖, きのこ入りシュウマイ, 豚肉 あさり, いか, イタヤ貝, たこ, えび さつま揚げ, 有機豆乳, キャベツ 玉ねぎ, もやし, きくらげ, ねぎ, 人参 いちご, 鶏がらスープ, 塩, 醤油, 酒
10月	もち麦入りごはん さばのみそ煮 小松菜と あさりの煮びたし すまし汁（なんと・豆腐 わかめ・えのき・みつば） 牛乳	ごはん , もち麦, きび砂糖, さばみそ煮 油揚げ, あさり, かつお節, 豆腐, なんと わかめ, 昆布, 牛乳, 小松菜, 白菜 えのきたけ, みつば, 醤油, 酒, 塩	20木	しゅんぶん ひ  春分の日	
11火	【リメンバー3・11 ローリング ストック献立】 レトルトカレー （玄米入りごはん） ヒレカツ 海藻サラダ いちご （5歳児牛乳）	ごはん , 玄米, 小麦粉, パン粉, 米油 きび砂糖, ごま油, お子さまカレー 豚肉, 海藻サラダ, キャベツ, きゅうり いちご, 塩, 中濃ソース, 米酢, 醤油	21金	【卒園・進級 おめでとう献立】 赤飯（ごま塩） ミートローフ ブロッコリーサラダ みそ汁 （花麩・しめじ わかめ・みつば） バニラアイス （5歳児牛乳）	赤飯, ごま, 米油, パン粉, きび砂糖 ごま油, 花麩, 豚肉, 牛肉, 有機豆乳 わかめ, かつお節, 煮干し, 玉ねぎ みそ , トマトケチャップ ブロッコリー, バニラアイス キャベツ, とうもろこし きゅうり, 人参, しめじ みつば, 塩, こしょう 白ワイン, ナツメグ, 醤油 赤ワイン, 米酢, 中濃ソース
12水	ごはん 炒り鶏 しらす納豆 豆乳みそ汁 野菜ジュース	ごはん , つきこん, きび砂糖, 米油 ごま, ごま油, 鶏肉, 納豆 , しらす かつお節, 豚肉, 有機豆乳, みそ , 人参 だけのこ, れんこん, 椎茸, ごぼう さやいんげん, ほうれん草, キャベツ しめじ, みりん, 醤油, 野菜ジュース	★アレルギー対応食提供日 4日（卵） 13日（乳） 月平均 435 kcal タンパク質18.1g 脂質12.6g 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。		