

4月

献立表



令和7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月	ごはん きのこシュウマイ 春雨と青梗菜炒め もずくスープ ヨーグルト	ごはん , 緑豆春雨, ごま油, 豚肉, もずく きのこ入りシュウマイ, 豆腐, キャベツ ヨーグルト, 生姜, 人参, 青梗菜 とうもろこし, 酒, 豆板醤, 塩, 醤油 鶏がらスープ, ねぎ	18金	【食育の日献立】 ごはん 麩と鶏肉の甘辛 うるいのおひたし さつま汁 河内晩柑	ごはん , 麩, でんぷん, 米油, きび砂糖 さつまいも, 鶏肉, かつお節, 豚肉, 油揚げ みそ , うるい, 人参, キャベツ, 大根 ごぼう, ねぎ, 河内晩柑, 酒, 塩, 醤油, みりん
8火	もち麦入りごはん ぶりの竜田揚げ 卵の花炒り煮 野菜いっぱいみそ汁 しらぬい	ごはん , もち麦, でんぷん, 米油, 糸こんに きび砂糖, ぶり, おから, ちくわ, 有機豆乳 豚肉, かつお節, みそ, 生姜, 人参, ごぼう ねぎ , キャベツ, ほうれん草, しめじ しらぬい, 醤油, 塩, 酒, みりん	21月	ごはん さわらの西京焼き ふき炒り煮 吉野汁 牛乳	ごはん , きび砂糖, つきこん, 米油, 里芋 でんぷん, さわら, みそ , ちくわ, ツナ 鶏肉, かつお節, 牛乳, ふき, 人参, ごぼう 大根, しめじ, 酒, みりん, 醤油
9水	中華丼 (玄米入りごはん) ブロッコリーのナムル みそワントンスープ メープル小魚アーモンド 牛乳	ごはん , 玄米, 米油, でんぷん, ごま油 きび砂糖, ごま, アーモンド, 豚肉, いか メープルシロップ, えび, 肉入りワンタン みそ, 煮干し, 牛乳, 生姜, 玉ねぎ, 人参, 白菜 きくらげ, たけのこ, 絹さや 干椎茸, とうもろこし, 青梗菜, ねぎ にんにく , 鶏がらスープ, ブロッコリー 米酢, 豆板醤, 塩, 醤油	22火	五目ごはん 厚焼たまご 春雨の中華和え みそ汁(じゃがいも わかめ・玉ねぎ・豆腐) 野菜ジュース	ごはん , もち米, きび砂糖, 緑豆春雨 ごま油, ごま, じゃがいも, 鶏肉, 油揚げ 厚焼たまご, 草岡ハム, 豆腐, わかめ かつお節, 煮干し, みそ , 人参, ごぼう 干椎茸, しめじ, もやし, きくらげ, 小松菜 玉ねぎ, 醤油, 酒, 塩, 米酢, 野菜ジュース
10木	【入園・進級 おめでとう献立】 赤飯(ごま塩) のり塩から揚げ 冷や汁 すまし汁(なると・豆腐 しめじ・春雨・みつば) いちご	赤飯, ごま, ごま油, 米粉, でんぷん, 米油 つきこん, きび砂糖, 緑豆春雨, 鶏肉, 豆腐 青のり, 高野豆腐, 打ち豆, にんにく ぼたて貝柱水煮, なると かつお節, 干椎茸, 人参 キャベツ, 茎立ち , 塩, 酒 しめじ, みつば いちご, 醤油, みりん 	23水	ごはん さばのカレー揚げ 茎立ちの磯香和え あさりの中華スープ いちご	ごはん , でんぷん, 米油, さば, のり, 豆腐 あさり, 生姜, 茎立ち , キャベツ, 人参 えのきたけ, 干椎茸, 小松菜, いちご 醤油, カレー粉, 酒, 鶏がらスープ, 塩
11金	肉うどん 3色おひたし 塩豆乳バター大学いも 野菜ジュース	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖 さつまいも, 豆乳バター, 豚肉, かつお節 昆布, 干椎茸, ごぼう, しめじ, ねぎ ほうれん草, もやし, 人参, キャベツ 醤油, 塩, 酒, 野菜ジュース	24木	ロールパン 豆腐入りミートローフ ごぼうと 茎わかめのサラダ かぼちゃ豆乳スープ 河内晩柑	ロールパン, 米油, パン粉, きび砂糖, 人参 ごま, 豆乳バター, 米粉, 豚肉, 豆腐, 南瓜 有機豆乳, 茎わかめ, 玉ねぎ, 細切ごぼう 乾燥パセリ, 河内晩柑, 塩, こしょう トマトケチャップ, 中濃ソース 赤ワイン, 青じそドレッシング 白ワイン, ブイヨン, ホワイトルウ
14月	ごはん 鮭の塩麴焼き 切干し大根と ひじきの煮物 みそ汁(小松菜 生揚げ・しめじ) 牛乳	ごはん , 糸こんに, きび砂糖, さけ, ひじき 茎わかめ, 打ち豆, さつま揚げ かつお節, 生揚げ, みそ , 煮干し, 牛乳 切干大根, 人参, しめじ, 小松菜 酒, 塩麴, 醤油	25金	もち麦入りごはん 炒り鶏 五色納豆 みそ汁(うるい・豆腐 油揚げ) いちご	ごはん , もち麦, つきこん, きび砂糖 ごま, 鶏肉, 納豆 , 草岡ハム, かつお節 のり, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, みそ , 人参 たけのこ, れんこん, 干椎茸, ごぼう さやいんげん, ほうれん草, うるい いちご, みりん, 醤油, 米油
15火	米粉カレー (玄米入りごはん) ごぼうの マスタードチキン和え フルーツポンチ	ごはん , 玄米, じゃがいも, 米油, 米粉 きび砂糖, カクテルゼリー, 豚肉, 鶏肉 にんにく , 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし きゅうり, カラーピーマン, りんご レモン果汁, ごぼう, パイン缶, みかん 桃, ラフランス, いちご, 塩, 米酢, こしょう レインボー米粉カレールー あらびきマスタード	28月	ごはん マーマレードチキン 茎立ちのツナ和え 豆乳粒コーンスープ 野菜ジュース	ごはん , マーマレードペースト, 米粉 ノンエッグマヨネーズ, 豆乳バター 鶏肉, ツナ, 有機豆乳, 豆乳生クリーム 生姜, キャベツ, 茎立ち , 人参, 玉ねぎ クリームコーン, とうもろこし 乾燥パセリ, 塩, こしょう, 白ワイン 醤油, ブイヨン, 野菜ジュース
16水	玄米入りごはん 白身魚のマヨコーン焼き 五目きんぴら みそ汁(キャベツ しめじ・わかめ・油揚げ) ヤクルトヨーグルト	ごはん , 玄米, ノンエッグマヨネーズ つきこん, きび砂糖, ごま, ごま油, ホキ わかめ, 油揚げ, かつお節, みそ , 煮干し ヤクルトヨーグルト, とうもろこし パプリカ, 乾燥パセリ, ごぼう, 人参 れんこん, 干椎茸, キャベツ, しめじ 塩, 白ワイン, 酒, 醤油	30水	しょうゆラーメン 小魚と野菜のナムル 蒸しパン (人参・干しぶどう) 牛乳	国産小麦ラーメン, 米油, きび砂糖, 豚肉 ごま油, 小麦粉, なると, わかめ, もやし 揚げちりめん, 牛乳, 水煮メンマ, 人参 とうもろこし, ねぎ, にんにく , キャベツ ほうれん草, 干しぶどう, 醤油, 塩, 米酢 鶏がらスープ, ベーキングパウダー
17木	スパゲティミートソース かぼちゃチーズフライ アスパラガススープ 野菜ジュース	スパゲティ, オリーブオイル, きび砂糖 小麦粉, 米油, 豚肉, 牛肉, 玉ねぎ, ピーマン マッシュルーム, にんにく , ブイヨン 冷凍トマトカット, 国産トマトピューレ トマトケチャップ, とうもろこし 人参, かぼちゃチーズフライ, ローリエ アスパラガス, キャベツ, 野菜ジュース 塩, こしょう	月平均 420kcal タンパク質17.2g 脂質11.7g 塩1.4g ♥「みそ」は昨年度の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。		