



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
1 木	たけのこごはん アスパラと豚肉の炒め物 みそけんちん汁 いちご	ごはん ,もち米,きび砂糖,緑豆春雨 米油,じゃがいも,油揚げ,昆布,豚肉 生揚げ,みそ,かつお節,煮干し たけのこ,アスパラガス,玉ねぎ,人参 生姜,ごぼう,ねぎ,いちご,醤油,酒 オイスターソース,みりん	19 月	ごはん さばのみそ煮 ひじき炒り煮 米粉めん汁 野菜ジュース	ごはん ,米油,糸こん,きび砂糖,鶏肉 米粉めん,さばみそ煮,さつま揚げ ひじき,打ち豆,豚肉,人参,ごぼう みつば,干椎茸,醤油,みりん,塩 野菜ジュース
2 金	【こどもの日献立】 黒米入りごはん 鯉のぼりミートローフ 白花豆サラダ すまし汁(なると・豆腐 春雨・小松菜・しめじ) 河内晩柑	ごはん ,黒米,米油,パン粉,きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ,緑豆春雨,豚肉 牛肉,有機豆乳,白花豆ペースト,なると 草岡ハム,豆腐,かつお節,玉ねぎ,人参 トマトケチャップ,きゅうり,河内晩柑 とうもろこし,しめじ,小松菜,塩,醤油 こしょう,白ワイン 中濃ソース,ナツメグ	20 火	玄米入りごはん 鶏肉のレモン漬け アスパラの ドレッシングサラダ あさりの中華スープ 河内晩柑	ごはん ,玄米,でんぷん,米油,鶏肉 きび砂糖,草岡ハム,あさり,豆腐 レモン果汁,乾燥パセリ,キャベツ きゅうり, アスパラガス ,人参 えのきたけ,干椎茸,小松菜,河内晩柑 醤油,みりん,米酢,塩,鶏がらスープ
7 水	えびと アスパラのスパゲティ ごぼうと 茎わかめのサラダ かぼちゃ豆乳スープ 野菜ジュース	スパゲティ,オリーブオイル,ごま,米粉 豆乳,バター,きび砂糖,えび,茎わかめ 有機豆乳, アスパラガス ,しめじ,玉ねぎ にんにく ,ごぼう,人参,南瓜,乾燥パセリ 白ワイン,醤油,ブイヨン,ホワイトルウ 青じそドレッシング,塩,野菜ジュース	21 水	たんめん えびシュウマイ あぶちゃ漬け バナナ	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖 豚肉,えびシュウマイ,キャベツ,玉ねぎ もやし,きくらげ,ねぎ,人参,きゅうり とうもろこし,かぶ,バナナ 鶏がらスープ,塩,塩麴,酒,米酢
8 木	もち麦入りごはん あじの南蛮漬け うるいのおひたし みそ汁(えのき 生揚げ・わかめ) 牛乳	ごはん ,もち麦,でんぷん,米油,あじ きび砂糖,かつお節,生揚げ,みそ,わかめ 牛乳,生姜,玉ねぎ,人参,ピーマン,うるい きゅうり,キャベツ,えのきたけ 酒,醤油,米酢	22 木	玄米入りごはん 筑前煮 しらす納豆 野菜いっぱいみそ汁 牛乳	ごはん ,玄米,米油,つきこん,里芋,しらす きび砂糖,ごま,ごま油,鶏肉,納豆,豚肉 かつお節,みそ,牛乳,人参,たけのこ れんこん,干椎茸,ごぼう,絹さや ほうれん草,キャベツ,しめじ,ねぎ みりん,醤油,酒
9 金	米粉カレー (玄米入りごはん) コールスローサラダ いちごのフルーツポンチ	ごはん ,玄米,じゃがいも,米油,米粉 ノンエッグマヨネーズ,いちごゼリー 豚肉, にんにく ,生姜,玉ねぎ,人参,桃 りんご,キャベツ,きゅうり,レモン とうもろこし,ラフランス,パイン みかん,いちご,レモン果汁,塩 レインボー米粉カレールー	23 金	ごはん かつおのごまみそ和え キャベツの塩昆布和え みそ汁(もずく 豆腐・ねぎ) グレープフルーツ	ごはん ,でんぷん,米油,きび砂糖 ごま,かつお,みそ,塩昆布,豆腐 かつお節,煮干し,もずく,生姜,人参 とうもろこし,キャベツ,きゅうり ねぎ,グレープフルーツ,醤油,酒 みりん
12 月	麩と豚肉の甘辛丼 (玄米入りごはん) 米粉めんサラダ みそ汁(豆腐・青梗菜 えのき・油揚げ) 牛乳	ごはん ,玄米,麩,ごま油,きび砂糖,豚肉 米粉めん,きざみのり,草岡ハム,豆腐 油揚げ,かつお節,煮干し,みそ,牛乳 玉ねぎ,生姜,人参,きゅうり,青梗菜 とうもろこし,えのきたけ,醤油,米酢	26 月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 納豆和え みそ汁(さつまいも 玉ねぎ・麩) ヤクルトヨーグルト	ごはん ,ノンエッグマヨネーズ きび砂糖,さつまいも,麩,かつお節 メルルーサ,みそ,納豆,煮干し,玉ねぎ ヤクルトヨーグルト,パプリカ ほうれん草,もやし,人参,塩 こしょう,醤油
13 火 ★	ごはん(小魚ふりかけ) 厚焼たまご 高野豆腐と山菜の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ キャベツ・油揚げ) 野菜ジュース	ごはん ,つきこん,きび砂糖,ごま,鶏肉 厚焼たまご,かつお節,高野豆腐,油揚げ みそ,煮干し,しらす,青のり,たけのこ ぜんまい水煮,ふき,干椎茸,キャベツ しめじ,小松菜,醤油,酒,野菜ジュース	27 火	もち麦入りごはん 鶏の香草パン粉焼き こまつな和え みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ・わかめ) ヨーグルト	ごはん ,もち麦,パン粉,じゃがいも オリーブオイル,鶏肉,ツナ,わかめ,みそ ノンエッグマヨネーズ,かつお節 煮干し,ヨーグルト, にんにく ,醤油 パセリ,バジル,キャベツ,小松菜 人参,玉ねぎ,塩,白ワイン,こしょう
14 水	ごはん さわらの照り焼き おかひじきのおひたし 豚汁 バナナ	ごはん ,きび砂糖,じゃがいも,さわら かつお節,豚肉,豆腐,みそ,おかひじき 人参,キャベツ,大根,ごぼう,ねぎ バナナ,酒,醤油,みりん	28 水	ごはん 鮭の塩麴焼き 肉じゃが みそ汁(行者菜 豆腐・しめじ) バナナ	ごはん ,じゃがいも,糸こん,きび砂糖 麩,さけ,豚肉,豆腐,かつお節,煮干し みそ,人参,玉ねぎ,さやいんげん,塩麴 しめじ, 行者菜 ,バナナ,酒,醤油,みりん
15 木 ★	鶏ごぼううどん ツナサラダ 塩豆乳バター大学いも ヨーグルト	国産小麦うどん,米油,きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ,さつまいも 豆乳バター,鶏肉,かつお節,昆布,ツナ ヨーグルト,干椎茸,ごぼう,まいたけ ねぎ,キャベツ, アスパラガス ,人参 玉ねぎ,醤油,塩,酒	29 木 ★	ロールパン 草岡ポークフランクの ケチャップ炒め わかめサラダ 粒コーンスープ 野菜ジュース	ロールパン,ツイストマカロニ きび砂糖,ごま油,米粉,豆乳バター 草岡減塩ポークフランク,わかめ,牛乳 生クリーム,しめじ,玉ねぎ,ピーマン パプリカ,トマトケチャップ,人参 キャベツ,きゅうり,クリームコーン とうもろこし,乾燥パセリ,米酢,醤油 あらびきマスタード,みりん,ブイヨン ホワイトルウ,塩,野菜ジュース
16 金	【食育の日献立】 ごはん さばの竜田揚げ たけのこの土佐煮 みそ汁(行者菜 豆腐・えのき・油揚げ) 河内晩柑	ごはん ,でんぷん,米油,つきこん,みそ きび砂糖,さば,かつお節,豆腐,油揚げ 生姜,たけのこ,人参,さやいんげん えのきたけ,行者菜,河内晩柑,醤油 酒,みりん	30 金	カレーピラフ (麦入りごはん) ストローポテトサラダ ABCスープ 牛乳	ごはん ,大麦,豆乳バター,じゃがいも 米油,きび砂糖,ごま,草岡ハム,牛乳 アルファベットマカロニ,豚肉,鶏肉 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,キャベツ とうもろこし,グリーンピース,きゅうり アスパラガス ,ブロッコリー,白ワイン ターメリック,カレー粉,塩,ブイヨン 中濃ソース,醤油,米酢,こしょう

★アレルギー対応食提供日 13日(乳) 29日(卵)
月平均 423kcal タンパク質17.8g 脂質11.3g 塩1.4g

☆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。
☆長井市産の食材は太字になっています。