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
２ 月	高野豆腐とそぼろ丼 （もち麦入りごはん） 春雨の中華和え 青梗菜とコーンのスープ ネーブル	**ごはん**,もち麦,米油,きび砂糖,でんぷん 緑豆春雨,ごま油,ごま,豚肉,高野豆腐,ねぎ 草岡ハム,生姜,玉ねぎ,人参,干椎茸,もやし グリンピース,国産きくらげ,きゅうり とうもろこし,青梗菜,ネーブル,酒,みりん 醤油,米酢,鶏がらスープ,塩	１７ 火 ★	ロールパン オムレツ （トマトケチャップ） ドレッシングサラダ 豆乳クラムチャウダー 河内晩柑	ロールパン,米油,じゃがいも,豆乳バター 米粉,オムレツ,草岡ハム,塩 ベーコン,あさり,有機豆乳,キャベツ 豆乳生クリーム,玉ねぎ,きゅうり,米酢 トマトケチャップ,人参,乾燥パセリ マッシュルーム,河内晩柑,ブイヨン
３ 火	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁（じゃがいも 玉ねぎ・わかめ） バナナ	**ごはん**,ノンエッグマヨネーズ,きび砂糖 じゃがいも,ホキ,生揚げ,かつお節,わかめ 煮干し,みそ,とうもろこし,パプリカ,人参 乾燥パセリ,しめじ,小松菜,キャベツ 玉ねぎ,バナナ,塩,白ワイン,醤油,みりん	１８ 水	もち麦入りごはん 鶏の ハニーマスタード焼き きんぴらごぼう みそ汁（わかめ・生揚げ キャベツ） バナナ	**ごはん**,もち麦,はちみつ,糸こん,きび砂糖 ごま油,ごま,鶏肉,生揚げ,わかめ,人参 かつお節,みそ,かえり煮干し,ごぼう キャベツ,バナナ,あらびきマスタード 醤油,白ワイン,酒
４ 水	**【歯と口の健康週間** **～１０日】** 麦入りごはん 炒り鶏　小魚の佃煮 草岡ハム入りおひたし みそ汁（あさり・豆腐 ねぎ） ヨーグルト	**ごはん**,大麦,つきこん,きび砂糖,米油,ごま 鶏肉,草岡ハム,かつお節,豆腐,あさり,みそ 煮干し,ちりめん,ヨーグルト,人参,ごぼう たけのこ,れんこん,椎茸,さやいんげん キャベツ,ほうれん草,ねぎ,みりん,醤油,酒	１９ 木	**【食育の日献立】** ごはん あじの南蛮漬け おかひじきのナムル みそ汁（豆腐・小松菜 しめじ） 牛乳	**ごはん**,でんぷん,米油,きび砂糖,ごま油 ごま,あじ,草岡ハム,豆腐,油揚げ,かつお節 煮干し,みそ,牛乳,生姜,玉ねぎ,人参 **ピーマン**,**おかひじき**,きゅうり,もやし 小松菜,しめじ,酒,醤油,米酢
５ 木	アスパラと 鶏のスパゲティ じゃこサラダ さつまいもかりんとう 野菜ジュース	スパゲティ,米油,きび砂糖,ごま油,ごま さつまいも,黒糖,鶏肉,ちりめん,玉ねぎ アスパラガス,えのきたけ,しめじ,生姜 キャベツ,きゅうり,人参,白ワイン,塩 醤油,米酢,野菜ジュース	２０ 金	行者菜と豚肉の まぜごはん （麦入りごはん） ツナポテトサラダ 鶏と春雨のスープ グレープフルーツ	**ごはん**,大麦,ごま油,じゃがいも,緑豆春雨 ノンエッグマヨネーズ,豚肉,ツナ,鶏肉 **行者菜**,干椎茸,人参,生姜,きゅうり,玉ねぎ たけのこ,国産きくらげ,ねぎ,小松菜 グレープフルーツ,塩,醤油,鶏がらスープ
６ 金	しらすごはん 揚げ出し豆腐の 鶏そぼろあん キャベツの塩昆布和え 山菜汁 牛乳	**ごはん**,きび砂糖,ごま,でんぷん,米油,みそ しらす,油揚げ,豆腐,鶏肉,塩昆布,豚肉,牛乳 高野豆腐,かつお節大葉,えのきたけ,人参 グリンピース,キャベツ,きゅうり,わらび ごぼう,ふき,たけのこ,醤油,みりん,塩	２３ 月	ごはん 紅大豆入りコロッケ （ソース） 切干し大根とひじきの煮物 みそ汁（キャベツ 豆腐・しめじ） オレンジ	**ごはん**,紅大豆入りコロッケ,米油,糸こん きび砂糖,ひじき,茎わかめ,打ち豆,みそ さつま揚げ,かつお節,豆腐,かえり煮干し 切干大根,人参,キャベツ,しめじ,オレンジ 中濃ソース,醤油,酒
９ 月	もち麦入りごはん ししゃもフリッター 納豆和え みそ汁（わかめ・豆腐 しめじ・玉ねぎ） バナナ	**ごはん**,もち麦,米油,ししゃもフリッター **納豆**,かつお節,豆腐,わかめ,みそ,もやし かえり煮干し,ほうれん草,人参,しめじ 玉ねぎ,バナナ,醤油	２４ 火	ハヤシライス （麦入りごはん） アスパラサラダ フルーツポンチ	**ごはん**,大麦,豆乳バター,じゃがいも,豚肉 さくらんぼゼリー,草岡ハム,**にんにく** 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,キャベツ グリンピース,アスパラガス,桃,レモン トマトケチャップ,りんご,ラフランス とうもろこし,きゅうり,みかん,バナナ パイン,ハヤシルウ,ブラウンルウ 赤ワイン,フレンチドレッシング
１０ 火 ★	カミカミドライカレー （玄米入りごはん） アスパラスープ フルーツヨーグルト	**ごはん**,玄米,豆乳バター,きび砂糖,米粉 豚肉,大豆,鶏肉,ヨーグルト,**にんにく**,生姜 玉ねぎ,人参,ごぼう,トマト,アスパラガス 国産トマトピューレ,とうもろこし,りんご 桃,ラフランス,みかん,アロエ,バナナ,塩 トマトケチャップ,中濃ソース,カレー粉 醤油,ブイヨン,こしょう	２５ 水	わかめうどん とり天 あぶちゃ漬け バナナ	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,小麦粉 米粉,わかめ,昆布,かつお節,鶏肉,ねぎ 小松菜,干椎茸,生姜,かぶ,きゅうり,人参 バナナ,塩,みりん,醤油,酒,米酢
１１ 水	**【入梅献立】** ごはん いわしの梅しそフライ おかひじきのおひたし みそ汁（豆腐・油揚げ えのき） 野菜ジュース	**ごはん**,小麦粉,パン粉,米油,いわし,豆腐 かつお節,油揚げ,煮干し,みそ,生姜,大葉 **おかひじき**,人参,きゅうり,キャベツ,ねぎ えのきたけ,酒,ねり梅,醤油,野菜ジュース	２６ 木	ごはん さわらの西京焼き 塩麹鶏じゃが 豆乳みそ汁 ヨーグルト	**ごはん**,きび砂糖,じゃがいも,糸こん さわら,みそ,鶏肉,豚肉,かつお節,玉ねぎ 有機豆乳,ヨーグルト,人参,キャベツ さやいんげん,しめじ,ねぎ,酒,みりん,塩麹
１２ 木	みそラーメン えびシュウマイ カリカリ ごぼうアーモンド 河内晩柑	国産小麦ラーメン,米油,きび砂糖,ごま油 ごま,でんぷん,アーモンド,豚肉,みそ えびシュウマイ,かえり煮干し,キャベツ もやし,**行者菜**,国産水煮メンマ,人参 とうもろこし,ごぼう,河内晩柑 鶏がらスープ,醤油,こしょう,豆板醤,酒	２７ 金	玄米入りごはん アスパラと豚肉の炒め物 五色納豆 さつま汁 牛乳	**ごはん**,玄米,緑豆春雨,米油,ごま,草岡ハム さつまいも,豚肉,**納豆**,かつお節,のり,鶏肉 油揚げ,みそ,牛乳,アスパラガス,玉ねぎ 人参,生姜,**ほうれん草**,大根,ごぼう ねぎ,オイスターソース,醤油,酒,みりん
１３ 金	ごはん 麩と鶏肉の煮物 糸かま入りおひたし みそ汁（アスパラガス じゃがいも・玉ねぎ） 牛乳	**ごはん**,麩,ごま油,きび砂糖,じゃがいも 鶏肉,糸かまぼこ,かつお節,煮干し,みそ 牛乳,ごぼう,人参,椎茸,キャベツ,みりん ほうれん草,アスパラガス,玉ねぎ,醤油	３０ 月	ごはん 鶏のから揚げ こまツナ和え みそ汁（もずく・豆腐 ねぎ） 野菜ジュース	**ごはん**,米粉,でんぷん,米油,鶏肉,ツナ,豆腐 ノンエッグマヨネーズ,かつお節,煮干し みそ,もずく,生姜,**にんにく**,キャベツ 小松菜,人参,ねぎ,酒,塩,醤油,野菜ジュース
１６ 月	ごはん 鮭の塩麹焼き かんぴょうのごま和え みそ汁（さつまいも 玉ねぎ・麩） ヤクルトヨーグルト	**ごはん**,きび砂糖,ごま,さつまいも,麩 さけ,かつお節,煮干し,みそ ヤクルトヨーグルト,かんぴょう 小松菜,キャベツ,人参,玉ねぎ 酒,塩麹,醤油			

★アレルギー対応食提供日　１０日（乳）　１７日（卵）
月平均　４２２ｋcal　タンパク質17.6ｇ 脂質11.6ｇ 塩1.3g

☆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。