



# 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 水	【七草献立】 ごはん ぶりの塩麹焼き 五色なます 納豆汁 りんご	ごはん,きび砂糖,ごま,つきこん,ぶり 油揚げ,豆腐,納豆,みそ,かつお節,人参 ほうれん草,大根,干椎茸,干すいき,ねぎ せり,りんご,酒,塩麹,醤油,米酢	21 水	ごはん あじフライ ごま和え 米粉めん汁 ヨーグルト	ごはん,小麦粉,パン粉,米油,ごま,あじ きび砂糖,米粉めん,鶏肉,ヨーグルト 生姜,ほうれん草,人参,キャベツ ごぼう,みつば,干椎茸,白ワイン 中濃ソース,醤油,塩
8 木	麦入りごはん 松風焼き 野菜のレモン醤油和え みそ汁（かぶ・打ち豆 油揚げ） 牛乳	ごはん,大麦,きび砂糖,ごま,ごま油 でんぶん,鶏肉,豆腐,ひじき,おから みそ,わかめ,油揚げ,打ち豆,煮干し かつお節,牛乳,ねぎ,生姜,キャベツ 人参,きゅうり,レモン,かぶ,酒,醤油	22 木 ★	ロールパン チキンマカロニグラタン ごぼうと茎わかめのサラダ 白菜とベーコンのスープ 野菜ジュース	ロールパン,マカロニ,豆乳,バター 小麦粉,鶏肉,牛乳,チーズ,茎わかめ ベーコン,玉ねぎ,マッシュルーム 乾燥パセリ,ごぼう,人参,白菜,しめじ 白ワイン,塩,ブイヨン,酒,ごま 青じそドレッシング,野菜ジュース
9 金	【鏡開き献立】 みそ豆乳うどん ちくわの磯香揚げ おいものおしるこ みかん	国産小麦うどん,米油,小麦粉,きび砂糖 さつまいも,豚肉,みそ,有機豆乳 かつお節,昆布,ちくわ,青のり,あずき 干椎茸,ごぼう,しめじ,小松菜 みかん,塩,酒	23 金	玄米入りごはん 高野豆腐とじゃがいもの そぼろ煮 しらす納豆 豚汁 りんご	ごはん,玄米,米油,きび砂糖,じゃがいも でんぶん,ごま,ごま油,鶏肉,高野豆腐 かつお節,納豆,国産釜揚げしらす,豚肉 油揚げ,みそ,生姜,人参,干椎茸,ごぼう グリンピース,ほうれん草,ねぎ,大根 りんご,酒,みりん,醤油
13 火	ごはん さわらのゆず味噌焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁（白菜・打ち豆 油揚げ・わかめ） 牛乳	ごはん,きび砂糖,米油,でんぶん,さわら みそ,鶏肉,生揚げ,かつお節,油揚げ 打ち豆,わかめ,かえり煮干し,牛乳 ゆず果汁,生姜,人参,大根 グリンピース,白菜,みりん,醤油	26 月	カレーピラフ (麦入りごはん) かぼちゃとさつまいもの コロッケ 野菜の豆乳スープ りんご	ごはん,大麦,豆乳,バター,米油,米粉 かぼちゃとさつまいものコロッケ 豚肉,鶏肉,有機豆乳,玉ねぎ,人参 しめじ,白菜,マッシュルーム,りんご とうもろこし,カレー粉,乾燥パセリ ターメリック,白ワイン,塩,中濃ソース ブイヨン,こしょう,グリンピース
14 水	ハヤシライス (麦入りごはん) カリカリごぼう マスタードサラダ フルーツポンチ	ごはん,大麦,豆乳,バター,じゃがいも,米粉 きび砂糖,米油,でんぶん,カクテルゼリー 豚肉,鶏肉,にんにく,玉ねぎ,人参,きゅうり ブロックソース,マッシュルーム,キャベツ トマトケチャップ,グリンピース,パプリカ パイン缶,とうもろこし,レモン果汁,米酢 みかん缶,ラフランス,桃,りんご,赤ワイン ローリエホール,ハヤシルウ,ブラウンルウ 塩,ごぼう,あらびきマスター,こしょう	27 火	ごはん 白身魚の キャロットマヨネーズ焼き 肉じゃが みそ汁（豆腐・白菜 えのき・油揚げ） オレンジ	ごはん,ノンエッグマヨネーズ,ホキ じゃがいも,糸こん,きび砂糖,麩 豚肉,豆腐,油揚げ,かつお節,みそ 人参,玉ねぎ,さやいんげん,白菜 えのきたけオレンジ,塩,醤油,みりん
15 木 ★	ごはん きびなごの南蛮漬け 納豆和え にらたま汁 野菜ジュース	ごはん,米油,きび砂糖,でんぶん きびなご,納豆,かつお節,豆腐,たまご みそ,玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,もやし,にら 醤油,米酢,野菜ジュース	28 水	【JA山形おきたま つや姫給食】 つや姫ごはん モロの揚げ照り 大根とわかめのサラダ さつま汁 牛乳	ごはん,でんぶん,米油,きび砂糖,豆腐 さつまいも,モーク,わかめ,鶏肉,油揚げ かつお節,みそ,牛乳,生姜,大根,きゅうり 人参,ごぼう,ねぎ,醤油,酒,みりん 青じそドレッシング
16 金	豆乳担々麺 磯香和え 塩バター大学いも りんご	国産小麦ラーメン,米油,ごま油 ごま,みそ,さつまいも,豆乳,バター きび砂糖,豚肉,青のり,有機豆乳,生姜 にんにく,青梗菜,もやし,ねぎ ほうれん草,キャベツ,人参 りんご,豆板醤,テンメンジャン,酒 鶏がらスープ,醤油,こしょう,塩	29 木	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ ジュリアンヌスープ りんご	スパゲティ,オリーブオイル,きび砂糖 小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,豚肉 牛肉,ベーコン,玉ねぎ,ピーマン,人参 かぼちゃ,マッシュルーム,にんにく カットトマト,トマトケチャップ 干しうどん,きゅうり,キャベツ,りんご トマトケチャップ,塩 ブイヨン,ローリエホール,こしょう
19 月	【食育の日】 ごはん 鶏のきじ焼き 卯の花炒り煮 みそ汁（豚肉・キャベツ 生揚げ・小松菜・しめじ） 牛乳	ごはん,きび砂糖,米油,糸こん,鶏肉 おから,ちくわ,有機豆乳,豚肉,生揚げ かつお節,みそ,牛乳,生姜,人参,ごぼう ねぎ,キャベツ,小松菜,しめじ,みりん 醤油,酒,塩	30 金	麦入りごはん ふわシャキつくね じゃこサラダ どさんこ汁 バナナ	ごはん,大麦,でんぶん,きび砂糖 ごま油,ごま,じゃがいも,豆乳,バター 鶏肉,豆腐,揚げちらめん,豚肉,みそ 玉ねぎ,れんこん,生姜,キャベツ きゅうり,人参,にんにく もやし,ねぎ,とうもろこし,バナナ,塩 酒,醤油,みりん,米酢
20 火	ひじきごはん 春雨と青梗菜炒め 肉入りワンタンスープ バナナ	ごはん,きび砂糖,ごま,緑豆春雨 ごま油,鶏肉,ひじき,油揚げ,豚肉 肉入りワンタン,れんこん,人参 干椎茸,生姜,青梗菜,白菜,もやし キャベツ,国産きくらげ,たけのこ ねぎ,バナナ,醤油,塩,酒,豆板醤 鶏がらスープ	★アレルギー対応食提供日 15日(卵) 22日(乳) 月平均 436 kcal タンパク質17.7 g 脂質13.7 g 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。 *みそは、児童センター・すみれ学園の5歳児さんが長井市産の大豆と米で作ったみそです。		