



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 ぶりの塩麴焼き 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、干ずいき、ねぎ せり、りんご、酒、塩麴、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 野菜のレモン醬油和え 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 でんぷん、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 でんぷん、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 グリーンピース、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、でんぷん、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 グリーンピース、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、グリーンピース
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、でんぷん、カクテルゼリー 豚肉、鶏肉、 にんにく 、玉ねぎ、人参、きゅうり ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ トマトケチャップ、グリーンピース、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、あらびきマスタード、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、でんぷん 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、でんぷん、米油、きび砂糖、豆腐 さつまいも、モーカ、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 干しぶどう、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 卵の花炒り煮 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、でんぷん、きび砂糖 ごま油、ごま、じゃがいも、豆乳バター 鶏肉、豆腐、揚げちりめん、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、国産さくらげ、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。		