

日曜	こ ん だ て		あか		みどり		おもなざいりょう		きいろ		エネルギー	
			おもにからだをつくるたんぱくしつ	むきしつ	おもにからだの調子をととのえるカロテン	ビタミンC	おもにエネルギーのもとになるたんすいかぶつ	ししつ			小	中
8 水	まるパン	セルフハンバーガー ぎょうつけ ゆでやさい とんかつソース かぶのスープ	すけそうたら	ぎゅうにゅう		たまねぎ ★キャベツ パanko でんぷん さとう	★だいこん	★こめ	むぎ	もち	638	812
9 木	むぎごはん	ぞうに しおこんぶあえ りんご	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	★はくさい ★かぶ しいたけ ★だいこん ★キャベツ もやし りんご		★こめ	むぎ	ごま ごまあぶら	24.2	28.3
10 金	むぎごはん	チキンチキンごぼう さといものそぼろに	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう えだまめ ★だいこん たまねぎ		★こめ	むぎ	でんぷん さとう さといも さとう こんにゃく	622	778
14 火	むぎごはん	ハヤシライス たくあんソテー ぼんかん	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく もやし ★キャベツ たくあん ぼんかん		★こめ	むぎ	★じゃがいも オリーブオイル ハヤシルウ ごま	21.2	23.8
15 水	こくとうパン	さといもコロッケ れんこんのたらまヨサラダ ミートボールのトマトスープ	だいず とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ れんこん とうもろこし だいこん ★はくさい たまねぎ		★こめ	むぎ	さとう ノンエッグマヨネーズ	682	862
16 木	むぎごはん	ぎゅうにくのジンギスカンふういため カレースープ	ぎゅうにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ブロッコリー	★キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし		★こめ	むぎ	さとう あぶら	682	862
17 金	かおりごはん	とりのからあげ ふぐのみそしる おむすびのり	とりにく ふぐ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あおしそ	しょうが だいこん ★はくさい		★こめ	むぎ	さとう でんぷん こむぎこ さとう	619	796
20 月	しろごはん	やまぐちけんさんあつやきたまご ゆずきちあえ はもつみれじる	たまご はもつみれ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	★はくさい ゆずきちあじゅう ★だいこん れんこん		★こめ	むぎ	さとう さとう	609	767
21 火	むぎごはん (すくなめ)	カレーうどん こまつなとしらすのいためもの ゆずきちゼリー	ぎゅうにく あぶらあげ はもつみれ しらすほし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ★キャベツ		★こめ	むぎ	うどん あぶら カレールウ ごま ごまあぶら	20.5	24.9
22 水	コッペパン	やまぐちけんさんブルーベリー ジャム ハンバーグトマトソースかけ はなっこりーごまネーズ はくさいのとうにゅうシチュー	とりにく ぶたにく とりささみ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト はなっこりー にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★はくさい たまねぎ		★こめ	むぎ	さとう ノンエッグマヨネーズ ごま マーガリン	697	818
23 木	しろごはん	あじのなんばんづけ けんちょう みかん	あじ とりにく とうふ あぶらあげ はもつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	しいたけ ★だいこん しいたけ ★きくらげ		★こめ	むぎ	こむぎこ さとう でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら	683	848
24 金	むぎごはん	やまぐちけんさんチキンカツ ぶたじる ぶちうまやまぐちなっとう	とりにく ぶたにく なまあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ にんじん	★はくさい ★だいこん しょうが		★こめ	むぎ	でんぷん パンこ さといも	745	872
27 月	むぎごはん	さばのてりやき ひじきのごまずあえ せんべいじる	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★キャベツ とうもろこし しろねぎ ごぼう ★はくさい しいたけ		★こめ	むぎ	さとう さとう ごま かやきせんべい こんにゃく	636	806
28 火	むぎごはん	おでん きりぼしだいこんのアーモンドいため こうなごのつくだに	とりにく ちくわ なまあげ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん きりぼしだいこん もやし		★こめ	むぎ	こんにゃく さとう さとう みずあめ	655	802
29 水	ココア丸パン	パンプキンアンサンブルエッグ ツナサラダ ビーフストロガノフ	たまご とりにく まぐろみずに ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にんじん トマト	★キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム		★こめ	むぎ	でんぷん さとう さとう あぶら あぶら	692	840
30 木	むぎごはん	はるまき とうふのちゅうかに ござかなアーモンド	ぶたにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ ★きくらげ しいたけ しょうが		★こめ	むぎ	さとう さとう さとう さとう	31.0	37.4
31 金	なめし	ぎゅうすきに ほうれんそうとキャベツのごまいため とうにゅういちごパンナコッタ	かつおぶし ぎゅうにく なまあげ きくらげいひらてん	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん にんじん ほうれんそう	★はくさい ★だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ ★キャベツ とうもろこし		★こめ	むぎ	こんにゃく さとう さとう さとう	25.2	30.7
											24.8	29.9

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています！

・太字は山口県産の食材です。

・太字の材料の前に「★」のついているものは、柳井市産です。

★スの日にはスプーンがつきますが、はしは毎日持ってきてましよう。

山口県産とうふの大豆は「サチユタカ」を使用します。

米粉パンの小麦粉は「せときらら」という小麦から作られます。

米は柳井市産の「きぬむすめ」を使っています。

ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさしい

阿月・余田 余田 阿月 日積 余田

かぶ ねぎ

山口県産の米、大豆、パン、うどんなどは、JAGグループや山口県から補助をいただいています。