

令和2年6月学校給食献立表

柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312 ブログQRコード



日曜	こんだて		あか	みどり	おもなざいりょう		きいろ	小中	
			おもにからだをつくる		おもにからだの調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	
1 月	むぎごはん	ぎゅうにくとこんにやくのあまからに しんじゃがとんたまねぎのみそしる	ぎゅうにく	ぎゅうにく		ごぼう	★こめ むぎ こんにやく さとう	ごま	633 790
2 火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに ほたてとキャベツのごまずあえ パインアップル	ぶたにく なまあげ みそ ほたてがし	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん	★だいこん ごぼう キャベツ ★きゅうり パインアップル	★こめ むぎ さとう さいも こんにやく さとう	あぶら ごま	24.0 29.1 614 756
3 水	コッペパン	やきとり たけのこちんげんさいのソテー ポークビーンズ	とりにく ひらてん ぶたにく だいず	ぎゅうにく	ちんげんさい にんじん トマト	たけのこ ★だまねぎ	さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	20.9 24.8 684 775
4 木	むぎごはん	さわらのゆうあんやき たことじゃがいものにも さくらもち	さわら たこ なまあげ あずき	ぎゅうにく	にんじん さくらのほ	ゆず れんこん しょうが えだまめ	★こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら さとう もちごめ	35.0 38.8 729 877
5 金	むぎごはん	エビフライ ごぼうのサラダ ごまドレッシング ふかひれスープ	えび たまご とりにく ふかひれ ゼラチン たまご	ぎゅうにく	★にんじん ★にんじん こまつな ねぎ	ごぼう キャベツ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ	★こめ むぎ さとう でんぶ こんにやく こむぎこ さとう	あぶら あぶら ごま あぶら ごまあぶら	28.1 32.7 665 794
8 月	むぎごはん	ハヤシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにく とにゅう まぐろみず	ぎゅうにく	★にんじん トマト	★だまねぎ エリンギ えだまめ にんにく キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ むぎ じゃがいも さとう	ハヤシチュールウ ごまあぶら	31.9 38.7 643 798
9 火	むぎごはん	とりにくのレモンふうみ じゃがいもとこんにやくのいそに	とりにく ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにく		レモンかじゅう えだまめ	★こめ むぎ でんぶ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら あぶら	21.2 24.7 693 861
10 水	コッペパン	ミートボールのあまずあん ほうれんそうともやしナムル	ミートボール ぎゅうにく たまご	ぎゅうにく	にんじん ピーマン ほうれんそう	★だまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめコバン じゃがいも さとう でんぶ でんぶ さとう	ごま あぶら	28.1 32.7 646 744
11 木	むぎごはん	ビビンバ もずくのスープ ゴールドキウイフルーツ	ぎゅうにく たまご とりにく とうふ もずく	ぎゅうにく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが ぜんまい もやし ★だまねぎ キャベツ ゴールドキウイフルーツ	★こめ むぎ でんぶ さとう でんぶ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	23.9 28.3 637 781
12 金	むぎごはん	かれいのしょうがに こおり豆腐のにも ぼたもち	かれい こおり豆腐 とりにく ちくわ あずき	ぎゅうにく	★にんじん さやいんげん	しょうが	★こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも さとう	もちごめ さとう みずあめ ★こめ	27.2 30.6 689 828
15 月	しろごはん	はもてうどん ぶたにくときくらげのいためもの ゆずきゼリー	はもてうどん あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにく	★にんじん ねぎ ★にんじん	★だまねぎ ★だまねぎ たけのこ ★きくらげ	★こめ うどん みずあめ さとう はちみつ ★こめ	ごまあぶら	23.0 27.6 659 785
16 火	しろごはん	やまぐちけんさんあつやきたまご じゃがいものそばろに やまぐちけんさんなつとう	たまご とりにく はもてうどん だいず	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	★きくらげ ★だまねぎ ★だまねぎ	さとう でんぶ じゃがいも さとう でんぶ	だいずあぶら	26.1 28.9 776 852
17 水	コッペパン	やまぐちけんさんハンバーグ けんさんさんしよくやさい たまごとトマトのスープ	とりにく ぶたにく たまご やさしいりくにくだんご	ぎゅうにく	★にんじん ★アスパラガス トマト こまつな	★だまねぎ ★しいたけ キャベツ ★だまねぎ	こめコバン でんぶ さとう でんぶ		31.1 33.9 579 704
18 木	しろごはん	とうふのちゅうかに れんこんのソテー びわ	とうふ ぶたにく はもてうどん びわ	ぎゅうにく	にんじん ちんげんさい こまつな	たけのこ ★きくらげ キャベツ しょうが れんこん にんにく ★びわ	★こめ でんぶ さとう ごまあぶら	ごまあぶら	21.4 24.9 639 775
19 金	しろごはん	けんさんしらのパジルソースフライ たけのこのきんぴら とうふとじゃがいものみそしる	しいら はもてうどん あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにく	パセリ パジル にんじん こまつな ★ねぎ	にんにく たけのこ ★きくらげ ★だまねぎ	★こめ パンこ でんぶ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	27.7 31.5 707 838
22 月	むぎごはん	さばのしおこうじやき キャベツのうめがつおあえ けんちよう	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにく	★にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり うめぼし きりぼしだいこん しいたけ	★こめ むぎ こめ さとう さとう	ごまあぶら	27.7 31.3 538 665
23 火	むぎごはん	トンひじき やさいつみれじる	ぶたにく あかみそ やさいつみれ	ぎゅうにく	にんじん にんじん ★ねぎ	★だいこん ★だまねぎ	★こめ むぎ さとう さとう	ごま ごまあぶら	19.1 22.9 660 814
24 水	コッペパン	スパゲティイタリアン ごまじやサラダ さくらんぼ	ベーコン とりさきみ さくらんぼ	ぎゅうにく	にんじん ピーマン	★だまねぎ キャベツ にんにく セロリ ★だいこん ★きゅうり さくらんぼ	こめコバン スパゲティ さとう ごま ごまあぶら		25.0 30.6 649 791
25 木	むぎごはん	きんめだいのししょうゆやき うのはなのいりに キャベツのみそしる	きんめだい おから とりにく あぶらあげ ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん ★ねぎ	★だまねぎ キャベツ	★こめ むぎ さとう ★こめ むぎ	あぶら あぶら	27.9 33.2 666 830
26 金	むぎごはん	ビーフやさいカレー フルーツミックス	ぎゅうにく とにゅう ひよこめ	ぎゅうにく	★にんじん かぼちゃ ★アスパラガス	★だまねぎ りんご にんにく おうとう パインアップル いちご なし りんご ぶどう(ぶすな、マスカット)	★こめ むぎ さとう さとう	カレールウ	18.6 22.1 649 792
29 月	むぎごはん	まあぼう豆腐 にんじんしりしり れいとうみかん	とうふ ぶたにく あかみそ まぐろみず たまご かつおぶし	ぎゅうにく	にんじん ★にら にんじん	★だまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく もやし みかん	★こめ むぎ さとう でんぶ でんぶ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	26.8 31.9 671 823
30 火	むぎごはん	あじのいそふうみ ポイルブロッコリー ようふうにくじゃが	あじ あおさ ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうが ★だまねぎ	★こめ むぎ さとう でんぶ ★じゃがいも さとう	あぶら	25.4 30.5

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています！

- ・材料の太字は山口県産の食材を使用する予定です。
- ・太字の材料の前に「★」のついているものは柳井市産です。
- ・米は柳井市産の「きぬむすめ」を使用しています。
- ・山口県産とうふの大豆は「サチユタカ」を使用します。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

ぶちおいし！
今日のやさいの野菜

余田

あいさいの里

阿月

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

