

# 令和2年10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                                                       | 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                         |                         | 小    | 中    |
|------|-----------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|------|------|
|      |           |                                                          | たんぱくしつ                                  | むきしつ         | カロテン                       | ビタミンC                                                                     | たんすいかぶつ                                | ししつ                     |      |      |
| 1 木  | むぎごはん     | さんまのしおやき<br>れんこんごまネーズ<br>けんちんじる<br>けんさんあじつけのり<br>おつきみだんご | さんま<br>いとこまぼこ<br>とうふ あぶらあげ              | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん ねぎ                    | れんこん とうもろこし<br>だいこん ごぼう                                                   | さとう<br>さとう<br>こむぎこ さつまいもあん<br>さとう でんぶ  | ごま ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら    | 750  | 892  |
| 2 金  | むぎごはん     | あきやさいのカレー<br>フルーツミックス                                    | ぎゅうにく ひよこまめ<br>とうにゅう                    | ぎゅうにゅう       | にんじん かぼちゃ<br>アスパラガス        | たまねぎ エリンギ りんご<br>にんにく<br>みかん バインアップル<br>もも ぶどう(ビオーネ マスカット)<br>いちご         | じゃがいも<br>さとう                           | カレールー                   | 639  | 844  |
| 5 月  | むぎごはん     | じゃがいもとこんにやくのいそに<br>きりぼしだいこんのベーコンいため                      | とりにく ぎゅうあげ<br>ベーコン                      | ひじき          | にんじん                       | えだまめ<br>きりぼしだいこん にんにく                                                     | じゃがいも こんにやく さとう                        | あぶら                     | 609  | 762  |
| 6 火  | むぎごはん     | ぎゅうにくとこんにやくのあまからに<br>かすじる<br>りんご                         | ぎゅうにく<br>さけ あぶらあげ みそ                    | ぎゅうにゅう       |                            | ごぼう<br>だいこん しろねぎ<br>りんご                                                   | こんにやく さとう<br>さつまいも さけかす                | ごま                      | 658  | 822  |
| 7 水  | スライスパン    | ポテトカップグラタン<br>マセドアンサラダ<br>もずくとしねんじょのスープ                  | だいず おおふくめ<br>きんときまめ                     | ぎゅうにゅう チーズ   | ほうれんそう<br>かぼちゃ             | たまねぎ<br>たまねぎ キャベツ                                                         | じゃがいも でんぶ さとう<br>こむぎこ                  | あぶら マーガリン<br>ノンエッグマヨネーズ | 656  | 799  |
| 8 木  | からいもごはん   | わかさぎフリッター<br>とんこつ                                        | わかさぎ おきあみ<br>ぶたにく さつまあげ<br>ぎゅうあげ あかみそ   | あおさ          | にんじん                       | だいこん                                                                      | こむぎこ さつまいも<br>さとう でんぶ さとう<br>こめ        | くろごま<br>あぶら             | 725  | 894  |
| 9 金  | むぎごはん     | ハヤシシチュー<br>りっちゃんのいためサラダ<br>キウイフルーツ                       | ぎゅうにく<br>ベーコン かつおぶし                     | ごんぶ          | にんじん トマト                   | にんにく たまねぎ えだまめ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし<br>キウイフルーツ               | じゃがいも<br>さとう                           | ハヤシルウ                   | 21.7 | 26.4 |
| 12 月 | むぎごはん     | さばのてりやき<br>うめがつつおあえ<br>はっぱいじる                            | さば<br>かつおぶし<br>あぶらあげ                    | ぎゅうにゅう       |                            | キャベツ きゅうり うめぼし<br>しいたけ                                                    | さとう<br>さとう じゃがいも<br>さとう こんにやく ふ<br>でんぶ |                         | 600  | 750  |
| 13 火 | むぎごはん     | ミートボールのあまずあん<br>にんじんしりしり<br>わなしのゼリー                      | とりにく ぶたにく ぎゅうにく<br>まぐろみずに たまご<br>かつおぶし  | ぎゅうにゅう       | にんじん アスパラガス                | たまねぎ だいこん<br>しいたけ<br>もやし<br>なし                                            | じゃがいも さとう でんぶ<br>パンこ<br>さとう            | あぶら ごまあぶら               | 643  | 815  |
| 14 水 | コッペパン     | さといものコロッケ<br>れんこんのソテー<br>はくさいのスープ                        | だいず とりにく<br>はもいりひらてん<br>ベーコン            | ぎゅうにゅう       | ちんげんさい<br>にんじん こまつな ねぎ     | たまねぎ<br>れんこん にんにく<br>はくさい しめじ                                             | さといも パンこ じゃがいも<br>さとう でんぶ              | あぶら<br>あぶら ごまあぶら        | 23.5 | 27.5 |
| 15 木 | むぎごはん     | けんちんうどん<br>トンひじき<br>みかん                                  | とりにく あぶらあげ<br>はもいりひらてん とうふ<br>ぶたにく あかみそ | ひじき          | にんじん ねぎ                    | だいこん しいたけ                                                                 | さとう<br>さとう                             | ごま ごまあぶら                | 695  | 865  |
| 16 金 | イエローライス   | ドライカレー<br>ABCスープ<br>オレンジしらたま                             | とりにく ぶたにく<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう       | にんじん<br>にんじん ほうれんそう        | たまねぎ ごぼう しいたけ<br>ほしほどう にんにく しょうが<br>たまねぎ もやし<br>みかん もも バインアップル<br>みかんかじょう | さとう<br>マカロニ                            | カレールー                   | 728  | 910  |
| 19 月 | むぎごはん     | にこみおでん<br>はるさめときゅうりのすもの                                  | とりにく がんもどき<br>うずらたまご かまぼこ               | ごんぶ<br>わかめ   | にんじん                       | だいこん<br>きゅうり                                                              | さといも こんにやく さとう<br>はるさめ さとう             |                         | 612  | 765  |
| 20 火 | あきのかおりごはん | はものなんばんづけ<br>けんさんにくんだんごすましじる                             | あぶらあげ<br>はも<br>とりにく ぶたにく                | ぎゅうにゅう       | にんじん<br>にんじん ★ねぎ           | しめじ えだまめ<br>たまねぎ<br>だいこん えのきたけ                                            | さとう くり<br>でんぶ さとう<br>パンこ さとう でんぶ       | あぶら<br>あぶら              | 635  | 751  |
| 21 水 | コッペパン     | けんさんハンバーグのきのこソースかけ<br>ゆでやさい<br>ポトフ                       | とりにく ぶたにく<br>ウインナー いんげんまめ               | ぎゅうにゅう       | にんじん アスパラガス<br>にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ しいたけ<br>キャベツ<br>キャベツ たまねぎ<br>エリンギ                                | でんぶ さとう<br>じゃがいも                       | あぶら                     | 29.5 | 34.4 |
| 22 木 | むぎごはん     | けんさんわぎゅうのすきやき<br>きりぼしだいこんのあまずあん                          | ぎゅうにく やきどうふ<br>きりぼしだいこん                 | ぎゅうにゅう       | にんじん                       | たまねぎ ごぼう はくさい<br>しろうねぎ<br>きりぼしだいこん きゅうり                                   | こんにやく ふ さとう<br>さとう                     | ごま                      | 605  | 760  |
| 23 金 | キムチチャーハン  | しょうろんぼう<br>わんたんスープ<br>りんご                                | やきぶた<br>ぶたにく とりにく<br>ぶたにく               | ぎゅうにゅう       | にんじん<br>にんじん ★ねぎ           | はくさいキムチ えだまめ<br>キャベツ たまねぎ しょうが<br>たけのこ<br>キャベツ もやし しいたけ<br>りんご            | さとう<br>はるさめ でんぶ さとう<br>こむぎこ<br>わんたんのかわ | あぶら<br>ごま               | 625  | 722  |
| 26 月 | むぎごはん     | さばのみそに<br>けんちょう<br>みかん                                   | さば みそ<br>とりにく とうふ さつまあげ                 | ぎゅうにゅう       | にんじん                       | だいこん<br>みかん                                                               | でんぶ さとう<br>さといも こんにやく さとう              | ごまあぶら                   | 679  | 860  |
| 27 火 | むぎごはん     | まーぼーだいこん<br>たけのことちんげんさいのいためもの                            | ぶたにく とうふ あかみそ<br>さつまあげ                  | ぎゅうにゅう       | にんじん ★にら<br>ちんげんさい         | だいこん たまねぎ しろうねぎ<br>しいたけ にんにく しょうが<br>たけのこ ★きくらげ                           | さとう でんぶ<br>さとう                         | あぶら ごまあぶら               | 592  | 744  |
| 28 水 | コッペパン     | やまぐちけんさんオムレツ<br>かいそうサラダ<br>コーンシチュー<br>りんご                | たまご<br>まぐろみずに<br>とりにく だいず とうにゅう         | ぎゅうにゅう       | にんじん ほうれんそう                | ★キャベツ きゅうり<br>たまねぎ とうもろこし<br>りんご                                          | さとう でんぶ<br>さとう                         | あぶら<br>マーガリン            | 31.3 | 37.2 |
| 29 木 | むぎごはん     | さけのゆうあんやき<br>ごぼうとこまつなごまあえ<br>こおりどうふのもの                   | さけ<br>とりにく こおりどうふ ちくわ                   | ぎゅうにゅう       | こまつな にんじん<br>にんじん さやいんげん   | ゆずかじゅう<br>ごぼう                                                             | さとう<br>じゃがいも さとう                       | ごま                      | 638  | 812  |
| 30 金 | むぎごはん     | くじらのたつたあげ<br>そくせきづけ<br>ぶたじる                              | くじら<br>くわがめのかつだに<br>ぶたにく ぎゅうあげ みそ       | ぎゅうにゅう       | にんじん                       | たまねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>しろうねぎ ごぼう<br>★だいこん                              | でんぶ さとう<br>こんにやく さといも                  | あぶら                     | 628  | 778  |
|      |           |                                                          |                                         |              |                            |                                                                           |                                        |                         | 28.3 | 33.8 |

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています！

※材料の割合により、献立を変更することがあります。

- ・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。
- ・米は山口県産の「ヒノヒカリ」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。

余田

ぶちおいしい！  
今日のやさいの野菜

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。

