



令和3年9月学校給食献立表



柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312

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 kcal	食塩 相当量 (g) 上段:小 下段: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		たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんぱく質	たんぱく質						
1水	コッペパン	パンクインアンサンプルエッグ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		こめこパン					602	716	2.5
		ABCスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	でんぶん さとう	あぶら						3.0
		ひづみぶどう 3こ				★ぶどう	マカロニ					23.2	27.1	
2木	えだまめ ゆかりごはん	はものなんばんづけ	はも	ぎゅうにゅう	しそ	えだまめ	こめ むぎ さとう					637	780	2.0
		かぼちゃだんごじる	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら						2.8
					にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	かぼちゃだんご					23.7	28.2	
3金	むぎごはん	トマトときのこのカレー	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ りんご にんにく しょうが	★じゃがいも	カレールー				631	779	1.5
		フルーツミックス				みかん もも パインアップル	サイダーゼリー					18.8	22.4	1.9
6月	むぎごはん	さばのしおこうじやき	さば	ぎゅうにゅう			こめ むぎ					660	805	1.8
		じゃがいもとなまあげのみそじる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	しおこうじ	★じゃがいも						2.2
		ミニトマト 2こ			ミニトマト							23.3	27.9	
7火	むぎごはん	まーぼーなす	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	★なす たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ					576	705	1.9
		たけのことチンゲンサイのいためもの	さつまあげ		★にら トマト		さとう でんぶん							2.5
					チンゲンサイ	たけのこと ★きくらげ	あぶら ごまあぶら					21.2	25.5	
8水	コッペパン	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう			こめこパン					627	809	2.6
		あおのりポテト	あおのり				さとう でんぶん	あぶら						
		モロヘイヤスープ	ウインナー		モロヘイヤ にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし	じゃがいも					25.0	30.8	3.3
9木	むぎごはん	ぎゅうにくといとこんにやくのあまからに	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう		ごぼう	こめ むぎ					663	800	2.0
		やさいつみれじる	やさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	こんにやく さとう	ごま						2.5
		れいとうみかん			みかん							20.9	24.7	
10金	むぎごはん	ハヤシチュー	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	こめ むぎ					647	798	1.8
		アーモンドサラダ			こまつな	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	ハヤシルウ				19.9	23.9	2.2
13月	むぎごはん	さばのみそに	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ むぎ					696	866	1.7
		とりじゃが	とりにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう でんぶん							2.1
		なし				なし	じゃがいも	こんにやく さとう				26.6	33.3	
14火	キムチ チャーハン	きりぼしだいこんのごまいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ えだまめ	こめ むぎ	ごまあぶら				559	689	2.5
		とりだんごのスープ	とくだんご	わかめ	にんじん ★ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら						3.3
						たまねぎ えのきたけ						23.6	28.9	
15水	コッペパン	けんさんしいらのバジルソースフライ	しいら	ぎゅうにゅう			こめこパン					673	860	2.8
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		パセリ バジル	にんにく	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら						
		ひじきサラダ	とりにく	ひじき	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	マカロニ さとう				27.2	33.5	3.6
16木	しるごはん	山口県産100%の日 まるごとやまぐちうどん	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	しいたけ	こめ					617	758	1.7
		れんこんのきんぴら	きくらげてん	わかめ	にんじん	れんこん	うどん							2.4
		けんさんあじつけのり		のり			さとう	ごま ごまあぶら				21.2	25.2	
17金	むぎごはん	あきやさいカレー	ぎゅうにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ★なす エリンギ りんご にんにく しょうが	こめ むぎ					653	804	1.6
		フルーツミックス				みかん もも パインアップル	じゃがいも	カレールー				19.7	23.4	2.1
21火	むぎごはん	お月見こんだて	さんま	ぎゅうにゅう			こめ むぎ					707	824	2.0
		さんまのうめに	さんま			うめ	さとう でんぶん							
		けんちよう	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも							2.3
		おつきみだんご					こんにやく さとう					26.3	29.7	
							こむぎこ さつまいも さとう					26.3	29.7	
22水	コッペパン (スライス)	ホットドッグハンバーグ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめこパン					654	775	2.8
		ゆでやさい				たまねぎ にんにく しょうが	さとう							
		ラビオリスープ			にんじん	キャベツ								
		ケチャップソース			にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	ラビオリ					27.0	31.2	3.4
24金	むぎごはん	おやこどんぶりのぐ	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ					631	781	1.9
		ツナときりぼしだいこんのもの	まぐろみずに さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう							2.3
		りんご				りんご	さとう	ごま				24.7	30.1	
27月	むぎごはん	こうやとうふとはんぺんのもの	とりにく はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ					587	722	1.8
		くきわかめあえ	くきわかめつくだに			キャベツ きゅうり	こんにやく さとう							2.4
28火	むぎごはん	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ					656	812	1.8
		もやしとえだまめのいためもの	かまぼこ			もやし えだまめ とうもろこし	さとう でんぶん	あぶら						2.3
						★きくらげ						29.0	35.4	
29水	コッペパン	なすときのこのスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ なす しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく	こめこパン					672	852	2.1
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	スパゲティ	オリーブオイル						
							さとう	ノンエッグマヨネーズ				24.4	30.5	2.7
30木	むぎごはん	いわしのレモンふうみ	いわし	ぎゅうにゅう			こめ むぎ					707	874	1.5
		うまに	とりにく なまあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	レモンかじゅう	さとう でんぶん	あぶら						1.9
						れんこん	じゃがいも	こんにやく さとう				25.4	31.1	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

ぶちおいしい! 今月の柳井のやさい

今月から食塩相当量を掲載します。

○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、★は柳井市産です。
- ・米は岡山県産の「きぬむすめ」を使用します。
- ・山口県産とうふの大豆は「サキユタカ」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。



(今月は、すべて余田産です)

ご家庭でも『減塩マイナス1g』
～柳井市健康づくり計画～



すこやか 元気くん

食塩相当量 平均値	小2.0g 中2.6g
--------------	----------------