



日曜	こ ん だ て		あか		みどり		きいろ		エネルギー kcal	たんぱく質 g		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		小	中	
1金	むぎごはん	ハヤシシチュー	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 マッシュルーム グリーンピース にんにく	こめ むぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	654	803	1.5
		フルーツココ				みかん もも パインアップル	ナタデココ さとう			19.5	23.3	1.9
4月	むぎごはん	じゃがいもとこんにやくのいそに にんじんしりしり	とりにく なまあげ まぐろみずに かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ	こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	620	766	1.6
						もやし		ごまあぶら		24.4	30.0	2.2
5火	むぎごはん	ぎゅうにくといとこんにやくのあまからに かすじる	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう		ごぼう	こめ むぎ	こんにやく さとう	ごま	689	845	2.0
		りんご	さけ あぶらあげ みそ			だいこん しろねぎ	さつまいも さけかす			28.7	35.2	2.5
6水	コッペパン	さといもコロツケ れんこんソテー	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめこパン	さといも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	672	790	3.0
		はくさいのスープ	はもいいてんぷら ベーコン		チンゲンサイ	れんこん にんにく		あぶら ごまあぶら		23.4	27.5	3.9
7木	むぎごはん	さけのゆうあんやき きりぼしだいこんのあまずあえ	さけ	ぎゅうにゅう		ゆずかじゅう	こめ むぎ	さとう	ごま	658	826	1.7
		こおりどうふのもの	とりにく こおりどうふ	ちくわ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう			29.6	38.0	2.0
8金	むぎごはん	あきやさいカレー	ぶたにく とうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ りんご にんにく しょうが	こめ むぎ	じゃがいも	カレールウ	715	879	1.9
		りっちゃんのにいためサラダ	ベーコン かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう			23.3	28.0	2.8
		キウイフルーツ				キウイフルーツ						
11月	むぎごはん	さばのてりやき そくせきづけ	さば	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	こめ むぎ	さとう		653	799	1.7
		はっぱいじる	あぶらあげ		にんじん	しいたけ	さといも でんぷん こんにやく ふ			22.1	26.3	2.1
12火	むぎごはん	きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ			683	833	2.2
		トンひじき	ぶたにく みそ	ひじき	にんじん ねぎ	しょうが にんにく	うどん さとう	さとう	ごま ごまあぶら	24.5	29.4	2.9
		りんご				りんご						
13水	ライむぎパン	オーストリア料理		ぎゅうにゅう			こめこパン ライむぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	645	761	2.3
		チキンシュニツェル	とりにく			キャベツ	さとう	オリーブオイル		25.5	29.3	2.9
		クラウトザラート(キャベツのサラダ)			にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく	じゃがいも					
		グラーシュ(スープ)	ぎゅうにく									
14木	むぎごはん	じゃがいものそぼろに れんこんごまネーズ	とりにく ちくわ なまあげ いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	さとう	649	802	1.4
						れんこん とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ		22.6	27.4	1.6
15金	キムチ チャーハン	しょうろんぼう(2こ)	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		615	718	3.0
		わんたんスープ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	はるさめ さとう	あぶら		28.1	33.0	3.9
			ぶたにく		にんじん ねぎ	キャベツ もやし しいたけ	わんたんのかわ	ごま				
18月	むぎごはん	にこみおでん	とりにく がんもどき うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ むぎ	さといも こんにやく		601	737	2.1
		はるさめときゅうりのすもの		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	はるさめ さとう		21.0	25.4	2.7
19火	あきのかおり ごはん	けんさんはものフライ	あぶらあげ はも	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ えだまめ	こめ むぎ くり さとう	あぶら		606	720	1.8
		けんちんじる	どうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	パンこ でんぷん	さといも	あぶら	27.8	30.8	2.3
20水	コッペパン	ポテトカップグラタン		ぎゅうにゅう			こめこパン			667	812	2.7
		マセドアンサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら マーガリン				
		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	こむぎこ でんぷん	ノンエッグマヨネーズ		23.7	28.4	3.2
21木	むぎごはん	あつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			642	763	2.0
		ゆずきちあえ					さとう でんぷん					
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	しらすぼし	にんじん こまつな	キャベツ ゆずきちあじゅう	さとう			24.7	29.2	2.3
					にんじん	だいこん しいたけ	こんにやく さとう					
22金	イエローライス	ドライカレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ ほしごどう にんにく しょうが	こめ むぎ		カレールウ	687	842	2.5
		ポトフ	ウインナー しろいんげんまめ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ	じゃがいも			24.2	29.6	3.3
		わなしのゼリー				なし	さとう					
25月	むぎごはん	ミートボールのあまずあん	ミートボール ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ むぎ	じゃがいも さとう でんぷん		683	850	1.5
		きりぼしだいこんのちゅうかいいため	ベーコン		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ にんにく		ごま ごまあぶら		20.5	26.3	1.8
		みかん				みかん						
26火	むぎごはん	さんまのしおやき	さんま	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			619	721	1.7
		うめがつおあえ	かつおぶし			きゅうり キャベツ うめぼし	さとう			23.1	25.6	2.0
		とうふとわかめのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ						
27水	コッペパン	けんさんオムレツ	たまご	ぎゅうにゅう			こめこパン	さとう でんぷん	あぶら	682	827	3.1
		かいそうサラダ	まぐろみず こんぶ くわがめ わかめ しろとさか あかとさか			キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		29.0	34.6	3.7
		コーンシチュー	とりにく だいず とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	マーガリン				
28木	むぎごはん	まーぼーだいこん	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ	さとう でんぷん		612	752	1.9
		たけのことチンゲンサイのいためもの	さつまあげ		チンゲンサイ	たけのこ ★きくらげ		あぶら ごまあぶら		24.7	30.1	2.3
29金	むぎごはん	チキンチキンれんこん	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			688	840	1.4
		ぶたじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	れんこん	でんぷん さとう	あぶら		23.7	28.9	1.8
		かき				だいこん ごぼう かき	さといも こんにやく					

※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！

- ・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「サチユタカ」を使用します。
- ・米粉パンの小麦粉は、「せとくらら」という小麦から作られます。

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。

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