

令和3年11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 g		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	たんぱく質 g	たんぱく質 g			
1月	むぎごはん	くじらのアングレーズ ようふうにくじゃが	くじらにく ぎゅうにく なまあげ ちくわ	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 でんぷん パンこ さとう あぶら	21.1	26.7	649	808	1.5	
2火	むぎごはん	にくしのだのふくめに ぶたじる りんご	あぶらあげ とりにく ぶたにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ごぼう はくさい りんご	こめ むぎ でんぷん さとう こんにやく	24.5	27.8	705	800	2.2	
4木	むぎごはん	じゃがいもとこんにやくのいそに にんじやいため	とりにく なまあげ しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	グリーンピース キャベツ	じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら あぶら	19.3	22.8	610	724	1.4	
5金	むぎごはん	あきやさいカレー フルーツココ	ぎゅうにく とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく りんご しょうが もも パインアップル	こめ むぎ じゃがいも カレールウ ナタデココ	20.1	23.3	679	806	1.6	
8月	むぎごはん	あつやきたまご こまつなのアーモンドあえ さつまじる	たまご さつまあげ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし ごぼう	でんぷん さとう あぶら さとう アーモンド ★さつまいも こんにやく	26.3	29.9	713	830	2.0	
9火	むぎごはん	はるまき とうふのちゅうかに	ぶたにく ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	こめ むぎ はるさめ でんぷん こめこ あぶら こむぎこ さとう さとう でんぷん	29.5	34.9	850	970	1.7	
10水	コッペパン	チリコンカン もずくのスープ キウイフルーツ	だいず おおふくまめ きんときまめ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ キウイフルーツ	こめコパン さとう でんぷん	27.9	33.6	615	748	2.6	
11木	むぎごはん	さばのしおこうじやき うのはなのいりに はっぱいじる	さば とりにく おから ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ しいたけ	しおこうじ こんにやく さとう さといも こんにやく ふ でんぷん	26.4	32.8	719	880	2.0	
12金	むぎごはん	トンひじき けんちんうどん みかん	ぶたにく あかみそ とりにく とうふ あぶらあげ はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん しいたけ みかん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら うどん	30.6	36.7	738	871	1.9	
15月	しろごはん	山口県産100%の日 けんさんあじフライ キャベツのゆずきちあえ はくさいとうふのみそしる	あじ しらすぼし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな	キャベツ ゆずきちかじゅう はくさい	こめ こむぎこ パンこ でんぷん あぶら さとう	25.0	29.4	608	711	1.9	
16火	しろごはん	山口県産100%の日 けんさんしいらのみりんやき けんちよう みかん やまぐち郷土料理の	しいら とりにく とうふ あぶらあげ はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ みかん	こめ さとう でんぷん さとう あぶら	28.7	34.0	639	741	1.4	
17水	コッペパン	山口県産100%の日 けんさんオムレツ キャベツのじゃこあえ けんさんとりだんごのスープ	たまご といだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい ★きくらげ	こめコパン でんぷん さとう あぶら さとう	25.8	30.3	603	725	3.0	
18木	しろごはん	山口県産100%の日 ぶたにくときくらげのいためもの やまぐちやさいのみそしる けんさんなつとう	ぶたにく なまあげ とうにゅう みそ わかめ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たけのこ キャベツ ★きくらげ だいこん れんこん	こめ さとう さとう	28.6	32.9	678	783	1.7	
19金	しろごはん	山口県産100%の日 けんさんチキンカレー ゆずきちサラダ	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ ★はくさい にんにく りんご ほうれんそう にんじん キャベツ ゆずきちかじゅう	こめ カレールウ さとう あぶら	21.9	26.0	614	722	1.9	
22月	むぎごはん	ビビンバ はるさめスープ けんさんりんごゼリー	ぎゅうにく とりレバー たまご とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし はくさいキムチ ★キャベツ たまねぎ しいたけ りんごかじゅう	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	20.2	23.4	596	687	2.2	
24水	コッペパン	けんさんブルーベリージャム ポークビーンズ りっちゃんのためサラダ	ぶたにく だいず ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ しめじ ★キャベツ きゅうり とうもろこし	こめコパン フルーベリージャム じゃがいも さとう さとう	26.8	32.7	668	819	2.7	
25木	むぎごはん	はものなんばんづけ かすじる	はも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ★さつまいも さけかす	23.7	27.7	663	766	1.7	
26金	むぎごはん	おやこどんぶりのぐ ごぼうとこまつなごまあえ	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう さとう ごま	26.8	32.0	658	778	2.0	
29月	むぎごはん	かみん<30分> まーぼーだいこん きりぼしだいこんのベーコンいため みかん	ぶたにく とりレバー とうふ あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ★にら にんじん こまつな	★だいこん たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんにく みかん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	22.5	26.3	666	773	2.1	
30火	むぎごはん	にこみおでん はるさめのすもの	とりにく がんもどき うずらたまご ちくわ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★だいこん ★キャベツ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう はるさめ さとう	20.5	24.1	600	707	1.6	

※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

○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。
- ・米は山口県産の「コシヒカリ」を使用しています。
- ・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。



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。

食塩相当量 小2.0g 中2.4g