



令和3年12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	たんぱく質 g				
			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 水	コッパン	パンクインアンサンブルエッグ だいこんサラダ はくさいスープ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん ねぎ	だいこん	★はくさい しめじ とうもろこし	こめこパン でんぶん さとう あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	644	781	3.0			
2 木	むぎごはん	たらのさいきょうやき きりぼしソースいため しらたまだんごじる	たら みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん ★キャベツ もやし	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら	632	739	1.5			
3 金	むぎごはん	ハヤシチュー しろいんげんまめのサラダ	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	★キャベツ とうもろこし	しらたまだんご ★こめ むぎ	660	778	1.9			
6 月	むぎごはん	さばのみそに ブロッコリーのごまあえ おじゃがもちじる	さば みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	★キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	684	826	1.8			
7 火	むぎごはん	そぼろ いしかりじる みかん	とりにく ぎゅうにく たまご さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ★ねぎ	★だいこん ★はくさい みかん	★こめ むぎ さとう	じゃがいも	672	787	1.6			
8 水	コッパン	まだらフライ ミートボールのトマトに アーモンドサラダ	まだら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん たまねぎ	★キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド あぶら	687	838	2.8			
9 木	さつまいも ごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため やさいつみれじる うまかってん	ぶたにく やさいつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	★キャベツ エリンギ しょうが たまねぎ	★こめ むぎ さつまいも さとう	ごま	600	721	2.8			
10 金	むぎごはん	たにんどんぶりのぐ レモンあえ	ぎゅうにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ★キャベツ レモンかじゅう	★こめ むぎ さとう	さとう	620	728	1.7			
13 月	むぎごはん	やさいのいそに きりぼしだいこんのごまいため りんご	ぶたにく なまあげ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ きりぼしだいこん ★キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	さとう ごま ごまあぶら	22.6	26.5	1.8			
14 火	こんぶごはん	ごもくたまごやき さといものみそじる	たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ★ねぎ	えだまめ グリーンピース とうもろこし たけのこ しいたけ	★こめ むぎ さとう あぶら さとう でんぶん あぶら さといも	658	703	2.6				
15 水	まるパン	けんさんハモフライ ゆでやさい はくさいのとうにゅうシチュー ノンエッグタルタルソース	はも	ぎゅうにゅう	にんじん	★キャベツ ★はくさい たまねぎ しめじ	★こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら	マーガリン	30.6	36.3	2.8			
16 木	むぎごはん	けんちょう こまつなとたくあんのためもの みかん	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	★だいこん もやし たくあん みかん	★こめ むぎ さといも さとう こんにやく	ごま あぶら ごまあぶら	22.8	26.6	2.4			
17 金	むぎごはん	ふゆやさいかレー キャベツのアーモンドソーテー	ぎゅうにく ひよこまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★はくさい ★だいこん エリンギ りんご しょうが にんにく	★こめ むぎ じゃがいも	カレールウ アーモンド あぶら	21.2	25.0	2.4			
20 月	むぎごはん	こうやどうふとはんぺんのものにもの きりぼしだいこんのあますあえ てつっこひじき	とりにく はんぺん こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	★こめ むぎ こんにやく さとう	さとう ごま	25.2	30.0	2.7			
21 火	むぎごはん	ぶりのゆあんやき にんじんしりしり かぼちゃのみそじる	ぶり まぐろみずに たまご かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にんじん	ゆずかじゅう もやし たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら	28.6	31.9	2.3			
22 水	コッパン	スパゲティミートソース ひじきサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく	★こめ むぎ スパゲティ さとう	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	26.7	33.4	3.4			
23 木	チキンライス	ほしのコロッケ 2こ ポトフ クリスマスケーキ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース たまねぎ ★だいこん しめじ	★こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら じゃがいも	21.4	24.5	2.9			
24 金	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに ひじきとふゆやさいのきんぴら りんご	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん ごぼう えだまめ ★だいこん	★こめ むぎ さといも こんにやく さとう	さとう ごま ごまあぶら	21.9	25.7	1.9			

※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。
- ・米は柳井市産の「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、「せとくらう」という小麦から作られます。

柳井市産の
新米です

ぶちおいしい! 今月の柳井のやさい



日積・伊保庄

余田

阿月・余田

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 小2.1g 中2.7g 平均値