

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 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		たんすいかぶつ	ししつ	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						
11 火	むぎごはん	お正月こんだて ぶりのてりやき だいこんなます ぞうに	ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	★だいこん	★こめ	むぎ	さとう	さとう	ごま	683	806	1.5
12 水	コッペパン	ふゆやさいのとうにゅうシチュー キャロットサラダ キウイフルーツ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★キャベツ ★だいこん しめじ	★こめ	むぎ	こむぎこ	マーガリン		613	754	2.5
13 木	むぎごはん	けんさんはものからあげ ひじきのいために のっぺいじる	はも だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	★こめ	むぎ	でんぶん	あぶら	あぶら	684	774	1.3
14 金	ツナコーンライス	ラビオリスープ フルーツしらたま	まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし グリンピース	★こめ	むぎ	ラビオリ			638	790	2.3
17 月	しろごはん	けんさんあつやきたまご キャベツのゆずきちあえ まるごとやまぐちうどん けんさんおおばんやきのり	たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	★キャベツ ゆずきちあじゅう しいたけ	★こめ	むぎ	さとう でんぶん	あぶら		659	788	1.9
18 火	しろごはん	けんちよう れんこんのいためにもの みかん	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ★きくらげ れんこん にんにく	★こめ	むぎ	さとう	ごまあぶら	あぶら	639	741	1.7
19 水	コッペパン	かのこうげんぶたコロケ キャベツとわかめのサラダ とりだんごのトマトスープ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ ★キャベツ	★こめ	むぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	あぶら	664	789	3.0
20 木	しろごはん	けんさんさわらのみりんやき ひじきのごまマヨあえ やまぐちやさいのみそしる けんさんのりつくだに	さわら ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	★だいこん れんこん	★こめ	むぎ	さとう でんぶん	さとう	ごま	695	819	2.0
21 金	しろごはん	ふゆやさいかレー はなっこりーのじゃこソテー ゆずきちゼリー	ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★はくさい ★だいこん りんご たまねぎ しょうが にんにく	★こめ	むぎ		カレールウ		705	824	2.1
24 月	むぎごはん	さといものそぼろに こまつなのアーモンドあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	★こめ	むぎ	さといも こんにやく	さとう でんぶん	アーモンド	597	732	1.1
25 火	むぎごはん	ぶたキムチ トックスープ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	はくさいキムチ もやし にんにく たまねぎ ★しろねぎ えのきたけ	★こめ	むぎ	トック	ごまあぶら		642	750	1.8
26 水	コッペパン	とりにくのレモンふうみ ゆでブロッコリー インディアンスパゲティ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん ピーマン	レモンかじゅう たまねぎ にんにく	★こめ	むぎ	さとう でんぶん	あぶら	あぶら	719	874	2.4
27 木	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため やさいたっぷりみるくみそしる ぼんかん	ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ にんじん ★ねぎ	★キャベツ しょうが ★だいこん れんこん	★こめ	むぎ		ごまあぶら		650	754	1.5
28 金	むぎごはん	おやこどんぶりのぐ こまつなとたくあんのごまあえ	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たくあん	★こめ	むぎ	さとう	さとう	ごま	637	755	2.1
31 月	むぎごはん	たことじゃがいものにも ごもくきんびら こざかなアーモンド	たこ なまあげ ぎゅうにゅう さつまあげ かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま	★こめ	むぎ	さとう	さとう	アーモンド	653	762	1.5

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

食塩相当量 小1.9g 中2.4g

○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、「せとくらら」という小麦から作られます。

ぶちおいしい! 今月の柳井のやさい

日積・伊保庄 阿月・余田 余田

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。



