



令和4年2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	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 火	むぎごはん	うまに きりぼしソースいため ぼんかん	とりにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	671	793	1.6		
			さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん ★キャベツ もやし		ごまあぶら	24.5	29.0	2.1		
2 水	コッペパン	ポークビーンズ はなっこりーとベーコンのソテー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	こめごはん	じゃがいも さとう	643	796	2.4		
			ベーコン		はなっこりー	もやし とうもろこし			26.7	32.9	2.8		
3 木	むぎごはん	節分の日こんだて いわしのかんろに ゆずきちあえ ごもくじる せつぶんまめ	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	★キャベツ ゆずきちあじゅう	★こめ むぎ	さとう はちみつ でんぷん	684	769	2.1		
			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	★だいこん ごぼう		さとう			2.4		
			だいず	かたくちいわし			さつまいも さとう	あぶら ごま	26.5	29.3			
4 金	むぎごはん	ハヤシシチュー ツナサラダ りんご	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 にんにく グリンピース	★こめ むぎ	じゃがいも	687	808	1.7		
			まぐろみずに		にんじん	★キャベツ とうもろこし		ハヤシルウ			2.0		
						りんご		ノンエッグマヨネーズ	21.4	25.4			
7 月	むぎごはん	けんちょう やまぐちけん きょうどりより 山口県の郷土料理	はもいにてんぷら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	★だいこん しいたけ	★こめ むぎ	さとう	632	725	1.6		
			キャベツのじゃこいため		しらすぼし	★きくらげ					2.2		
			やまぐちけんさんなっとう	なっとう	チンゲンサイ	★キャベツ	さとう	ごまあぶら	26.6	30.5			
8 火	むぎごはん	ふぐのからあげ キャベツのごまずあえ だいこんのみそしる	ふぐ	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー	★キャベツ	★こめ むぎ	でんぷん	639	730	2.2		
			とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	★だいこん えのきたけ		あぶら			2.6		
							さとう	ごま	24.7	27.6			
9 水	コッペパン	ウイナースパゲティ しろいんげんまめのサラダ マーシャルピンズ	ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	こめごはん	スパゲティ さとう	687	847	2.7		
			しろいんげんまめ まぐろみずに		はなっこりー	★キャベツ とうもろこし		オリーブオイル			3.6		
							さとう	マーシャルピンズ	25.1	30.9			
10 木	カレーピラフ	スコッチエッグ ボイルブロッコリー ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	★こめ	マカーニ	マーガリン	606	746	1.8		
			たまご ぶたにく とりにく		たまねぎ	パンこ さとう		あぶら			2.0		
			ベーコン	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし			23.2	25.9			
14 月	むぎごはん	さばのてりやき ひじきのいために ぶたじる	さば	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん		★こめ むぎ		674	814	2.0		
			だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	★だいこん ごぼう	さとう	あぶら			2.4		
			ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ★ねぎ	さといも こんにやく			27.2	31.0			
15 火	むぎごはん	まーぼーだいこん チンゲンサイとエリンギのいためもの りんご	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ ★だいこん しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	★こめ むぎ	でんぷん さとう	687	812	2.1		
			ベーコン		チンゲンサイ	もやし エリンギ とうもろこし りんご					2.5		
									25.8	31.0			
16 水	コッペパン	わかさぎフリッター はなっこりーとアーモンドのサラダ さつまいものシチュー	わかさぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	★こめ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	654	837	2.4		
				あおさ	はなっこりー	★キャベツ とうもろこし	さとう	アーモンド あぶら			3.2		
			とりにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	マーガリン	23.8	29.6			
17 木	むぎごはん	ごもくうどん あつやきたまご キャベツのじゃこあえ	あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ	うどん さとう	650	782	2.2		
			たまご		こまつな	★キャベツ	さとう でんぷん	あぶら			2.8		
			しらすぼし				さとう	ごま ごまあぶら	20.0	22.8			
18 金	むぎごはん	タコライスふうそばろ もずくのスープ フルーツあんぱんプリン	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	★こめ むぎ	さとう でんぷん	685	800	1.6		
			とりにく とうふ	もずく	にんじん ★ねぎ	たまねぎ ★キャベツ		でんぷん			1.9		
			とうにゅう			もも あんず	みずあめ さとう		25.3	30.0			
21 月	ひじきごはん	ぎゅうにくとれんこんのいたためもの あんこうじる	あぶらあげ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ えだまめ	★こめ むぎ さとう	さとう	576	706	2.4		
			ぎゅうにく		にんじん	れんこん		ごま あぶら			2.9		
			あんこう とうふ		にんじん	★だいこん ★はくさい ごぼう しろねぎ しょうが	でんぷん		24.4	30.1			
22 火	むぎごはん	とりじゃが こまつなとたくあんのごまいため オレンジ	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	661	780	1.6		
					にんじん こまつな	もやし たくあん		ごま あぶら ごまあぶら			2.3		
						オレンジ			24.2	28.6			
24 木	むぎごはん	ほっけのかんこくふうみそやき もやしのナムル はくさいとぎょうざのスープ かんこくのり	ほっけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし	★こめ むぎ	さとう	656	774	1.7		
					にんじん ★ねぎ	★はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら			2.3		
				のり			ぎょうざ	ごまあぶら	24.5	28.9			
25 金	むぎごはん	ふゆやさいカレー やさいとツナのソテー りんご	ぎゅうにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★だいこん ★はくさい エリンギ しょうが にんにく りんご	★こめ むぎ	じゃがいも	672	791	1.8		
			まぐろみずに		こまつな	もやし とうもろこし		カレールウ			2.3		
						りんご			23.4	27.7			
28 月	むぎごはん	とりのからあげ やさいのいそに バリッシュ	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	★こめ むぎ	あぶら	757	880	1.5		
			ぶたにく なまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう				1.9		
				かたくちいわし			さとう みずあめ		30.7	35.6			

※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！

ぶちおいしー！ 今月の柳井のやさー

山口県産の米、大豆、パン、

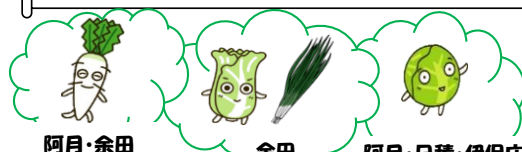
食塩相当量
平均値

小2.0g
中2.5g

※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。



ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさい



阿月・余田

余田

阿月・日積・伊保庄

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で
います。



食塩相当量
平均値

小2.0g
中2.5g