



令和4年3月学校給食献立表

柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312

食塩
相当量
(g)
上段:小
下段:中

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					
			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 火	むぎごはん	 すきやき だいこんなます りんご	ぎゅうにく	やき豆腐	にんじん	 たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ ★だいこん りんご	ごぼう	こんにやく ふ さとう	ごま	676	793	24.6	29.3	1.4 1.6
2 水	こくとうパン	 さらうどん はつぼうさい にんじやいため	ぎゅうにく	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	 ★キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ★きくらげ しょうが ★キャベツ	さとう	でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	655	848	28.6	36.4	2.3 3.0
3 木	ちらしずし	 ひなまつり さわらのゆうあんやき キャベツのアーモンドいため なのはなのすましじる さくらもち	ぎゅうにく	さわら	にんじん	 たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ゆずかじゅう ★キャベツ もやし たまねぎ	さとう	アーモンド あぶら	もちごめ さとう	726	845	27.4	30.7	3.1 3.8
4 金	むぎごはん	 やまぐち郷土料理の日 さばのみそに ブロッコリー＆カリフラワー けんちょう	ぎゅうにく	さば みそ	にんじん	 ブロッコリー カリフラワー だいこん ししいたけ ★きくらげ	さとう	でんぷん	あぶら	698	845	29.7	36.6	1.8 2.3
7 月	むぎごはん	 かのこうげんぶたのヒレカツ やさしいカレー やないいちご2こ	ぎゅうにく	ぶたにく	にんじん	 たまねぎ はくさい ★だいこん りんご にんにく しょうが ★いちご	でんぷん	かみゆきこ でんぷん	あぶら	766	864	27.7	30.4	1.8 2.2
8 火	むぎごはん	 にくしのだのふくめに さつまじる きよみオレンジ	ぎゅうにく	あぶらあげ とりにく ぶたにく とりにく なまあげ みそ	にんじん	 たまねぎ ごぼう ★ねぎ ごぼう きよみオレンジ	でんぷん	さとう	こんにやく	752	861	24.7	27.9	2.2 2.6
9 水	小:コッペパン 中:クロワッサン	 中学3年生卒業お祝い タンドリーチキン かいそうサラダ ポトフ 中:おいわいケーキ	ぎゅうにく	とりにく	にんじん	 りんご レモンかじゅう たまねぎ にんにく しょうが ★キャベツ きゅうり ★だいこん たまねぎ しめじ いちご	でんぷん	さとう	あぶら	611	836	31.3	38.1	2.9 3.6
10 木	むぎごはん	 さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのベーコンいため のっぺいじる	ぎゅうにく	さば	にんじん	きりぼしだいこん にんにく	さとう	でんぷん	あぶら	573	—	17.4	—	1.3 —
11 金	キムチチャーハン	 トックスープ キャベツとわかめのサラダ	ぎゅうにく	やきぶた とりにく	にんじん	はくさいキムチ えだまめ たまねぎ しろねぎ えのきたけ ★キャベツ ★きくらげ	さとう	ごまあぶら	あぶら	543	664	22.1	26.8	2.4 3.3
14 月	むぎごはん	 にこみおでん ごぼうとこまつなごまあえ	ぎゅうにく	とりにく とりだんご がんもどき うずらたまご かまぼこ	にんじん	★だいこん	ごぼう	さとう	ごま	701	833	26.6	31.8	1.7 2.3
15 火	むぎごはん	 チキンチキンごぼう だいこんとさといものみそしる いよかん	ぎゅうにく	とりにく	にんじん	★ねぎ	ごぼう	さとう	あぶら	644	755	21.5	25.3	1.3 1.6
16 水	小:クロワッサン 中:コッペパン	 ミートボールのあまずあん てつっこサラダ りんご	ぎゅうにく	ミートボール ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり りんご	じゃがいも さとう	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	620	796	23.1	29.9	2.5 3.2
17 木	チキンライス	 小学6年生卒業お祝い かぼちゃのとうにゅうシチュー キャベツのゆずきちらし 小:おいわいケーキ	ぎゅうにく	とりにく	にんじん	たまねぎ グリーンピース たまねぎ ★キャベツ とうもろこし ゆずきちらし いちご	さとう	マーガリン	あぶら	711	763	19.7	21.7	2.6 2.8
18 金	むぎごはん	 さばのしおこうじやき じゃがいもとこんにやくのいそに でこぼん	ぎゅうにく	さば	にんじん	グリーンピース でこぼん	さとう	でんぷん	あぶら	—	854	—	29.0	— 1.8
22 火	むぎごはん	 くじらのたつたあげ だいずのごもくに ぼたもち	ぎゅうにく	くじら	にんじん	★にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら	774	923	33.1	39.3	1.3 1.5
23 水	コッペパン	 スティックドック レモンあえ クリームスパゲティ	ぎゅうにく	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ ★キャベツ レモンかじゅう たまねぎ はくさい しめじ	さとう	でんぷん	マーガリン	672	814	26.5	30.6	2.0 2.5
24 木	むぎごはん	 かみんぐ30デー トンひじき キャベツのみそしる りんご	ぎゅうにく	ぶたにく あかみそ どうふ あぶらあげ	にんじん	しょうが にんにく ★キャベツ たまねぎ えのきたけ りんご	さとう	ごま	ごまあぶら	655	767	24.8	29.1	2.0 2.6

※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！

- ・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。



ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさしい

日積 阿月



余田



阿月



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。