



令和4年4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 たんぱく質 たんぱく質	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	小	中			
11月	ちらしずし	ツナときりぼしだいこんのもの やさいつみれじる (中学校)おいわいクレープ	まぐろみずに さつまあげ やさいつみれ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ にんじん さやいんげん にんじん	れんこん かんぴょう きりぼしだいこん たまねぎ いちご	★こめ むぎ さとう さとう こめこ さとう あぶら	ごま ごま ごま	577	819	2.9	3.8	
12火	むぎごはん	ぎゅうにくといとこんにやくのあまからに じゃがいもとなまあげのみそしる りんご	ぎゅうにく なまあげ みそ りんご	ぎゅうにゅう	★にんじん ★ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ りんご	★こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	ごま	652	804	1.7	2.2	
13水	コッペパン	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	こめこパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	688	853	2.2	2.6	
14木	わかめ ごはん	ぶたにくときくらげのいためもの けんちんじる	ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ★ねぎ	たけのこ ★きくらげ ★だいこん ごぼう しいたけ	★こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ごまあぶら あぶら	585	731	2.2	2.9	
15金	むぎごはん	チキンカレー はるやさいのソテー	とりにく だいず とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ エリンギ りんご にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし	★こめ むぎ じゃがいも カレールウ		646	808	1.8	2.4	
18月	むぎごはん	さばのみそに おじゃがもちじる (小学校)おいわいクレープ (中学校)かわちばんかん	さば みそ とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ いちご かわちばんかん	★こめ むぎ さとう でんぷん おじゃがもち こめこ さとう あぶら		753	852	1.7	2.2	
19火	むぎごはん	やさいのいそに きりぼしソースいため	ぶたにく なまあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ きりぼしだいこん キャベツ もやし	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら		622	773	1.5	2.0	
20水	コッペパン	けんさんしらのバジルソースフライ キャロットサラダ ABCスープ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ バジル にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし たまねぎ もやし	こめこパン パンこ こむぎこ でんぷん さとう さとう マカロニ	あぶら あぶら	690	825	3.0	3.7	
21木	むぎごはん	トンひじき しらたまだんごじる ひゅうがなつ	ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ひゅうがなつ	★こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら しらたまだんご		660	820	1.8	2.3	
22金	むぎごはん	ぎゅうどんぶりのぐ キャベツとわかめのじゃこあえ おちやめなだいず	ぎゅうにく ちくわ わかめ しらすぼし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん なのはな	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ おちやのは	★こめ むぎ さとう さとう さとう		619	764	1.9	2.6	
25月	むぎごはん	じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのあまずあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま		604	752	1.3	1.6	
26火	むぎごはん	さわらのみりんやき はるキャベツのみそしる れんこんのいためもの	さわら とうふ あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ★たまねぎ えのきたけ れんこん にんにく	★こめ むぎ さとう あぶら		616	763	1.8	2.4	
27水	コッペパン	スパゲティミートソース ひじきサラダ あまなつ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー とりにく ひじき	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	★たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり あまなつ	こめこパン スパゲティ さとう ノンエッグマヨネーズ	オリーブオイル	639	859	2.2	3.1	
28金	たけのこ ごはん	あじあじれんこん けんちょう	あぶらあげ あじ とうふ はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ グリンピース れんこん えだまめ ★だいこん ★きくらげ	★こめ むぎ さとう さとう でんぷん さとう ごまあぶら	あぶら	672	843	2.6	3.2	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

ご家庭でも

食塩相当量
平均値

小2.0g
中2.6g

※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「きめむすめ」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



阿 月



阿月・余田



余 田

ご家庭でも

『減塩1日マイナス1g』

～柳井市健康づくり計画～



すこやか 元気くん



- ・はしは毎日持ってきてください。
- ・㊟のしるしのある日は、スプーンがつきます。

毎日！

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。