令和４年５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		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		エネルギー kcal / たんぱく質 g 小	エネルギー kcal / たんぱく質 g 中	食塩相当量(g) 上段:小 下段: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			
2 月	むぎごはん	こどもの日こんだて		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		708 / 29.2	816 / 34.8	1.7 / 2.2
		かつおのいそふうみ	かつお	あおさ		しょうが	さとう でんぷん	あぶら			
		わかたけじる	とうふ	わかめ	★ねぎ	たけのこ えのきたけ					
		かしわもち	あずき				もちこ さとう				
6 金	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		734 / 21.5	878 / 25.2	1.3 / 1.7
	ス	ビーフカレー	ぎゅうにく だいず とうにゅう		にんじん	★たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ			
		フルーツしらたま				みかん もも パインアップル	しらたまだんご さとう				
9 月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		660 / 23.8	781 / 28.2	1.6 / 2.2
		とりじゃが	とりにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	★たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう				
		れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごまあぶら			
10 火	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		594 / 25.7	694 / 30.2	1.8 / 2.2
		あじのみりんやき	あじ				さとう				
		キャベツのゆずきちあえ			にんじん こまつな	キャベツ ゆずきちかじゅう	さとう				
		とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	★ねぎ	★たまねぎ えのきたけ					
11 水	コッペパン			ぎゅうにゅう			こめこパン		683 / 24.0	821 / 28.5	2.4 / 3.3
	ス	カレーポテトコロッケ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	じゃがいも パンこ でんぷん さとう	あぶら			
		アスパラガスのソテー	ウインナー		★アスパラガス	キャベツ とうもろこし		あぶら			
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	★たまねぎ	じゃがいも マカロニ さとう				
12 木	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		673 / 25.9	787 / 30.6	2.0 / 2.6
	ス	まーぼーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ★にら	★たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん				
		たけのことチンゲンサイのいためもの	さつまあげ		チンゲンサイ	たけのこ ★きくらげ		あぶら ごまあぶら			
		アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう でんぷん				
13 金	かしわめし		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら	600 / 23.2	738 / 28.2	1.8 / 2.3
		がめに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう しいたけ	さといも こんにゃく さとう				
		きりぼしだいこんのあまずあえ			にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごま			
16 月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		674 / 25.1	796 / 29.1	2.1 / 2.6
		さばのしおこうじやき	さば				こめこうじ				
		ツナとやさいのわふうあえ	まぐろみずに	わかめ		★きゅうり もやし とうもろこし	さとう	あぶら			
		キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ★ねぎ	★たまねぎ ★キャベツ えのきたけ					
17 火	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		661 / 28.5	777 / 34.4	1.8 / 2.2
		こうやどうふとはんぺんのにもの	とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	★たまねぎ しいたけ	こんにゃく さとう				
		ピーマンパプリカ&しおこんぶ	ぶたにく	こんぶ	ピーマン あかピーマン	きピーマン		あぶら			
		あまなつ	令和3年度「おいしい たのしい 元気やない 料理コンクール」学校給食賞			あまなつ					
18 水	コッペパン			ぎゅうにゅう			こめこパン		600 / 24.2	720 / 28.1	2.8 / 3.5
		パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		でんぷん さとう	あぶら			
		ミニトマト(2こ)			ミニトマト						
		ラビオリスープ			にんじん こまつな	★たまねぎ キャベツ	ラビオリ				
19 木	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		625 / 20.3	731 / 23.4	1.8 / 2.4
		とりごぼううどん	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	うどん				
		こまつなとたくあんのごまいため	ちくわ		にんじん こまつな	もやし たくあん	ごま ごまあぶら あぶら				
		オレンジ				オレンジ					
20 金	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		700 / 17.0	771 / 18.7	1.7 / 1.9
		はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	はるさめ さとう こめこ でんぷん こむぎこ	あぶら			
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
		はるさめスープ			にんじん ねぎ	★たまねぎ ★キャベツ しいたけ	はるさめ	ごまあぶら			
23 月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		671 / 23.2	793 / 27.6	1.4 / 1.7
		だいずのごもくに	とりにく なまあげ だいず こんぶ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう				
		きりぼしだいこんのちゅうかいため	ベーコン		にんじん	きりぼしだいこん ★キャベツ にんにく		ごま ごまあぶら			
24 火	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		687 / 24.0	809 / 28.0	1.6 / 2.2
		あじのいそかフライ	あじ	あおのり			パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら			
		かぼちゃだんごじる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	★たまねぎ しめじ	かぼちゃだんご				
		オレンジ				オレンジ					
25 水	コッペパン			ぎゅうにゅう			こめこパン		670 / 23.1	840 / 28.1	2.6 / 3.2
	ス	スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん トマト ピーマン	★たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ さとう	オリーブオイル			
		キャベツのアーモンドサラダ			こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	アーモンド あぶら			
		キウイフルーツ				キウイフルーツ					
26 木	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		672 / 27.5	774 / 31.4	2.1 / 2.4
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん				
		キャベツのごまじゃこあえ		しらすぼし	こまつな	★キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら			
		けんちょう（やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理）	とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ		にんじん	★だいこん ★きくらげ	こんにゃく さとう				
27 金	キムチチャーハン		やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ えだまめ	★こめ むぎ	ごまあぶら	570 / 27.1	696 / 33.2	3.0 / 3.7
	ス	はるさめのいためもの	ぶたにく		にんじん	★たまねぎ しろねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら			
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	キャベツ もやし しいたけ	ワンタン				
30 月	むぎごはん	かみんぐ30デー		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		766 / 28.7	871 / 32.2	1.8 / 2.2
		とりのなんばんづけ	とりにく		にんじん	★たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら			
		やさいのいそに	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 こんにゃく さとう				
31 火	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		701 / 24.8	798 / 27.6	2.0 / 2.4
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん				
		こまつなのごまあえ			にんじん こまつな		さとう	ごま			
		じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		にんじん ねぎ	★たまねぎ	じゃがいも				

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。

ぶちおいしい！　今月の柳井のやさい

阿月　余田　日積

〇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、「**せときらら**」という小麦から作られます。

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。