



令和4年6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		きいろ		エネルギー		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 水		ハンバーグデミグラスソース にんじやがいため ABCスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう			★たまねぎ マッシュルーム キャベツ	でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら あぶら	658	807	2.7
2 木		けんさんぎょうざメンチカツ ちゅうかどんぶりのぐ  びわ2こ	ぶたにく ぜラチン	ぎゅうにゅう			たまねぎ しょうが にんにく キャベツ キャベツ ★たまねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが ★びわ	★こめ むぎ パンこ でんぷん あぶら さとう でんぷん	669	751	1.7
3 金		 むし菌予防デーこんだて たことじゃがいものにも かみかみアーモンドあえ てつこひじき	たこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな		★たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	じゃがいも こんにゃく さとう さとう アーモンド さとう ごま	625	734	1.6
6 月		トンひじき じゃがいものそぼろに	ぶたにく あかみそ とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん		しょうが にんにく ★たまねぎ えだまめ	★こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	670	795	1.8
7 火		かつおのしょうがに もやしのごまずあえ おじゃがもちじる	かつお かつおぶし	ぎゅうにゅう			しょうが もやし ★キャベツ  ★たまねぎ ごぼう しいたけ	さとう でんぷん さとう ごま おじゃがもち	660	760	2.0
8 水		ベーコンロール マセドアンサラダ コーンシチュー 中学校のみ ヨーグルト	たまご ベーコン だいず いんげんまめ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう			 ★たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こむぎこ マーガリン	689	926	2.5
9 木		うまに うのはなのいりに オレンジ	とりにく なまあげ うずらたまご とりにく おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん		れんこん ★たまねぎ えだまめ しいたけ オレンジ 	★こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう こんにゃく さとう	686	809	1.5
10 金		さばのしおやき ごぼうとこまつなごまいため やさいつみれじる	さば	ぎゅうにゅう			 ごぼう ★たまねぎ 	さとう ごま ごまあぶら	711	810	2.2
13 月		山口県産100%の日 けんさんなっとう たけのこときくらげのいためもの まるごとやまぐちうどん	なっとう はもいいてんぷら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう				★こめ さとう	651	751	1.8
14 火		山口県産100%の日 けんさんせつきあじフライ ごまずあえ しんじやがたまのみそじる	あじ  しらすぼし なまあげ みそ 	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ		たけのこ ★きくらげ しいたけ  ★キャベツ  ★たまねぎ	★こめ さとう うどん パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま 	676	794	1.8
15 水		山口県産100%の日 ミートボールのあまずあん れんこんのオーロラソテー けんさんりんごゼリー	とりだんご ぶたにく だいず はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト 		★たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん りんごかじゅう 	じゃがいも さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	701	862	2.7
16 木		山口県産100%の日 チキンチキンれんこん けんちょう  山口県の郷土料理	とりにく  ぶたにく とうふ あぶらあげ はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ことまつな		れんこん だいこん ★きくらげ 	★こめ でんぷん さとう あぶら さとう あぶら	683	812	1.6
17 金		山口県産100%の日 けんさんオムレツ けんさんだいずのトマトスープ	ぶたにく  たまご だいず	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん にんじん トマト ことまつな		★こめ さとう でんぷん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	590	703	2.4
20 月		いわしのかぼすレモンに ポイルやさい かぼちゃのみそじる	いわし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう			かぼすかじゅう レモン ★アスパラガス にんじん ★キャベツ  ★たまねぎ	★こめ むぎ さとう でんぷん	664	755	2.1
21 火		なまあげのにくみそに こまつなとたくあんのごまあえ さくらんぼ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ことまつな		★たまねぎ たけのこ しいたけ たくあん さくらんぼ 	★こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん さとう ごま	616	722	1.6
22 水		しろみぎかなのかりかりフライ レモンあえ ポタージュスープ	ほき	ぎゅうにゅう	にんじん ことまつな ほうれんそう		キャベツ レモンかじゅう ★たまねぎ	じゃがいも こめ でんぷん あぶら さとう マーガリン	581	805	2.3
23 木		とうふのちゅうかに アスパラガスのアーモンドソテー	ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ★アスパラガス		★たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さとう でんぷん アーモンド あぶら	676	806	1.3
24 金		ハヤシシチュー フルーツミックス	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト		★たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース みかんかん ももかん パインかん	★こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	679	805	1.5
27 月		まーぼーどうふ はるさめときゅうりのすもの	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ★にら  にんじん		★たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが ★きゅうり 	★こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ さとう	652	771	2.0
28 火		ビビンバ やさいチヂミ もずくのスープ	ぎゅうにゅう とりレバー たまご おから とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ことまつな にんじん にら にんじん ねぎ		もやし はくさいキムチ しょうが たまねぎ にんにく ★キャベツ ★たまねぎ	★こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら こめ でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら ショートニング	698	801	2.2
29 水		ポークビーンズ にんじんしりしり  メロン	ぶたにく だいず まぐろみずに たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん		★たまねぎ しめじ  もやし メロン	こめこパン くらざとう ★じゃがいも さとう さとう あぶら ごまあぶら	654	805	2.4
30 木		かみんく30デー こおりどうふとはんぺんのにも きりぼしだいこんのあまずあえ	とりにく はんぺん こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん		★たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	★こめ むぎ こんにゃく さとう さとう ごま	632	748	1.8

※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

日積 伊保庄

○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。



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。

小2.0g
中2.5g