



令和4年9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		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	小	中	
1 木	むぎごはん	けんさんれんこだいフライ こおりどうふとはんぺんのにももの ひづみぶどう 3こ	れんこだい 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	たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	こんにやく さとう	739	840	28.2	32.5	1.7 2.1
2 金	むぎごはん	トマトときのこのカレー フルーツココ	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 りんご しょうが エリンギ しめじ にんにく	★こめ むぎ ★じゃがいも カレールウ	ナタデココ さとう	667	793	19.5	22.5	1.3 1.8
5 月	むぎごはん	とりじゃが ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	とりにく なまあげ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが	★こめ むぎ ★じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら	664	787	26.7	32.1	1.5 2.1
6 火	むぎごはん	さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのあまずあえ とうふとわかめのみそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん ★きゅうり たまねぎ	★こめ むぎ こめこうじ さとう ごま		697	823	24.8	29.3	2.1 2.6
7 水	コッペパン	けんさんオムレツ しろいんげんまめのサラダ パンブキンスープ	たまご しろいんげんまめ まぐろみずに ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめこパン さとう でんぶん あぶら さとう オリーブオイル	こむぎこ マーガリン	688	833	26.1	30.8	3.0 3.9
8 木	むぎごはん	まーぼーなす たけのことチンゲンサイのいためもの プロセスチーズ	ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たら トマト チンゲンサイ	たまねぎ なす エリンギ しいたけ しょうが にんにく	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	631	730	23.5	27.0	2.5 3.1
9 金	むぎごはん	おつきみこんだて さんまのたつたあげ けんちよう おつきみだんご	さんま とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが	だいこん ★きくらげ	★こめ むぎ でんぶん あぶら	こんにやく さとう	788	880	27.3	30.8	1.6 1.9
12 月	むぎごはん	フィリピンより アドボ(とりにくとたまごのにももの) シニガンふ(ぶたにくとトマトのスー) れいとうパイン	とりにく うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく たまねぎ ★なす だいこん パインアップル	さとう でんぶん さとう	★こめ むぎ さとう でんぶん さといも		634	743	24.5	29.3	1.9 2.2
13 火	むぎごはん	あげしゅうまい はるさめのちゅうかサラダ たんたんスープ	ぶたにく とりにく まぐろみずに ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ★きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	★こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら ごま		643	772	21.1	25.3	1.7 2.4
14 水	キャロットパン	ポークピーンズ キャベツとベーコンのソテー	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ	こめこパン じゃがいも さとう		691	858	26.6	32.7	2.5 3.1
15 木	ひじきごはん	あじのなんばんづけ けんちんじる	とりにく ひじき あじ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう	★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん さとう あぶら さといも		622	739	24.3	28.8	2.2 2.8
16 金	むぎごはん	あきやさいカレー フルーツミックス	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★なす りんご エリンギ にんにく しょうが	★こめ むぎ じゃがいも カレールウ		673	797	19.6	22.7	1.5 2.0
20 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 れいとうみかん	ぎゅうにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ みかん	★こめ むぎ こんにやく さとう ごま じゃがいも		703	823	24.9	29.6	2.0 2.4
21 水	コッペパン	なすときのこのスパゲティ キャベツのアーモンドサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	トマト	★なす しめじ マッシュルーム たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	こめこパン スパゲティ さとう オリーブオイル さとう アーモンド あぶら		695	864	28.4	35.0	2.1 2.8
22 木	ちらしずし	おひがこんだて ツナときりぼしだいこんのにももの やさいつみれじる おはぎ	まぐろみずに さつまあげ やさいつみれ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	★こめ むぎ さとう さとう たまねぎ	もちごめ さとう		633	762	20.2	23.5	2.5 3.3
26 月	むぎごはん	いわしのしょうがに キャベツのごまずあえ さといものみそしる	いわし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ	★こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごま		687	780	23.9	26.6	2.3 2.7
27 火	むぎごはん	だいずのごもくに にんじんしりしり	とりにく なまあげ だいず こんぶ まぐろみずに たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう 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		640	753	25.4	30.3	1.4 1.8
28 水	せわりコッペパン	セルフドッグ ・ポークウインナー ・ポイルやさい ・ケチャップソース ABCスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめこパン		613	730	25.5	29.3	3.0 3.5
29 木	むぎごはん	ぶたキムチ はるさめスープ なし	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ★にら にんじん ねぎ	もやし はくさいキムチ にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ なし	★こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま ごまあぶら		574	663	22.0	26.0	1.9 2.3
30 金	むぎごはん	あじあじれんこん やさいのいそに	あじ ぶたにく なまあげ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん えだまめ ごぼう	★こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう		744	891	29.0	35.0	1.7 2.3

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

食塩相当量
平均値

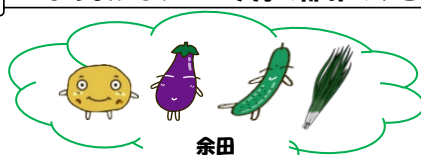
小2.0g
中2.6g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさい

○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、「せとくらら」という小麦から作られます。



余田

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。



食塩相当量
平均値 小2.0g 中2.6g