



令和4年10月学校給食献立表



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		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	
3月	むぎごはん	にくしのだのふくめに ブロッコリーのごまあえ じゃがいもとなまあげのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ でんぶん さとう	さとう ごま	663 23.5	754 26.4	2.3 2.6
4火	むぎごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのあまずあえ はっばいじる	さば みそ	にんじん こまつ にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	★こめ むぎ さとう でんぶん さとう	ごま でんぶん	638 23.5	771 28.7	1.6 2.0
5水	スライスパン 小学校2枚 中学校3枚	ミートボールのあまずあん マセドアンサラダ スライスチーズ	ミートボール ぎゅうにく たいす おおぶくまめ きんときまめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ たけのこ えだまめ	こめこパン じゃがいも でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ	719 30.2	897 37.6	2.8 3.3
6木	むぎごはん	まーぼーなす もやしとえだまめのソテー ブルーベリーゼリー	ぶたにく みそ かまぼこ	にんじん トマト にら	★なす たまねぎ エリンギ しいたけ しょうが にんにく もやし ★きくらげ とうもろこし えだまめ ブルーベリー	★こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	603 21.8	698 25.5	1.7 2.4
7金	むぎごはん	ハヤシシチュー れんこんごまネーズ りんご	ぎゅうにく ぶたレバー だいば とうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく れんこん とうもろこし りんご	★こめ むぎ じゃがいも さとう	ハヤシルウ ごま ノンエッグマヨネーズ	694 21.7	817 25.4	1.7 2.0
11火	むぎごはん	ビビンバ はるまき はるさめスープ	ぎゅうにく ぶたレバー たまご ぶたにく	にんじん こまつな にんじん	もやし しょうが はくさいキムチ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら あぶら はるさめ ごまあぶら ごま		749 23.5	839 27.0	2.1 2.4
12水	コッペパン	しいらのバジルソースやき ひじきサラダ ポトフ	しいら とりにく ポークウィンナー だいず	ひじき にんじん にんじん ほうれんそう	バジル きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	★こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごま でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	639 30.5	793 37.8	3.1 3.6
13木	むぎごはん	けんちょう うめがつおあえ けんさんなっとう	ぶたにく はもいれんがら あぶらあげ とうふ かつおぶし なっとう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	★こめ むぎ さとう あぶら		579 23.8	668 27.2	1.7 2.4
14金	むぎごはん	あきやさいのカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ひよこまめ とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ りんご にんにく しょうが みかんかん ももかん バインかん	★こめ むぎ じゃがいも カレー	ゼリー	652 19.7	781 23.0	1.3 1.9
17月	むぎごはん	さばのしおこうじやき レモンあえ なすのにくみそに	さば なまあげ ぶたにく みそ	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ レモンかじゅう なす たまねぎ しいたけ たけのこ	★こめ むぎ しおこうじ こめ さとう こんにゃく さとう でんぶん		542 18.3	661 22.8	1.4 1.7
18火	さつまいも ごはん	くじらのたつたあげ ぶたじる	くじらにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにく にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう	★こめ むぎ さつまいも さとう でんぶん あぶら さとう こんにゃく	くろごま あぶら	574 28.9	697 34.5	2.1 2.5
19水	コッペパン	ホットドックハンバーグ ポイルキャベツ クリームスパゲティ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにく にんじん	トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	★こめ むぎ さとう でんぶん さとう でんぶん	マーガリン	657 26.9	798 31.2	1.9 2.4
20木	むぎごはん	トンひじき にごみ	ぶたにく みそ とりにく なまあげ	ひじき にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう れんこん	★こめ むぎ さとう さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	640 26.3	757 31.4	1.6 2.2
21金	むぎごはん	おやこどんぶりのぐ きりぼしだいこんのベーコンいため みかん	たまご とりにく ちくわ ベーコン	にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん にんにく みかん	★こめ むぎ さとう		682 27.8	800 33.0	1.9 2.5
24月	むぎごはん	さんまのうめに そくせきづけ さつまじる	さんま わかめ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにく にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ きゅうり ごぼう	★こめ むぎ さとう でんぶん さとう さつまいも こんにゃく	ごま	696 27.0	800 30.4	2.4 2.8
25火	むぎごはん	とうふのちゅうかに キャベツのアーモンドいため	ぶたにく とうふ うずらたまご	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが キャベツ もやし とうもろこし	★こめ むぎ さとう でんぶん	アーモンド あぶら	640 28.4	763 34.4	1.4 1.8
26水	コッペパン	チリコンカン もずくスープ りんご	だいす おおぶくまめ きんときまめ ぶたにく とりにく とうふ	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ りんご	★こめ むぎ さとう		559 26.2	691 31.8	2.3 2.9
27木	むぎごはん	いわしのアングレーズ じゃがいもとこんにゃくのいそに	いわし とりにく なまあげ	ひじき にんじん	グリーンピース たまねぎ	★こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	782 28.4	937 33.7	1.5 2.1
28金	さんさい おこわ	国体開催地：栃木県 おつきりこみ だいこんとゆばのごまざあえ かき	とりにく あぶらあげ かまぼこ ゆば	ぎゅうにく にんじん うわばみそう にんじん ほうれんそう こまつな	わらび たけのこ ★だいこん しいたけ しろねぎ だいこん かき	★こめ むぎ もちごめ こめ さとう ひらめん さとう さとう	ごま	538 20.2	650 24.2	2.9 3.4
31月	チキンライス	かみんく30分 かぼちゃのとうにゅうシチュー りっちゃんのためサラダ	とりにく とりにく とうにゅう ベーコン かつおぶし	ぎゅうにく にんじん にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ むぎ さとう さとう	マーガリン マーガリン	586 20.7	724 24.6	2.7 3.1

※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。

小2.0g
中2.5g