



# 令和4年11月学校給食献立表



柳井市立学校給食センター

TEL (0820) 22-1312

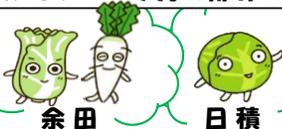
日曜	こ  ん  だ  て		あか				みどり		おもなざいりょう		きいろ		エネルギー Kcal	食塩 相当量 (g)
			おもにからだをつくる				おもにからだの調子をとのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質			
			たんぱくしつ		むきしつ		カロテン		ビタミンC		たんぱく質	たんぱく質		
1火	むぎごはん	さといものそばろに アーモンドあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ	さといも こんにやく さとう でんぷん	さとう	アーモンド	582	685	1.1	
2水	まるパン	バーガーパーティ ゆでやさい ABCスープ ケチャップソース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ★キャベツ	★こめ パン	さとう でんぷん	あぶら		645	763	2.6	
4金	むぎごはん	にんじやいため いしかりじる みかん てつっこひじき	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	★キャベツ だいこん ほうれんそう たまねぎ もやし	★こめ むぎ	ごま ごまあぶら あぶら	じゃがいも		598	690	1.7	
7月	むぎごはん	あつやきたまご きりぼしソースいため やさいつみれじる	たまご さつまあげ やさいつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ★キャベツ もやし たまねぎ	★こめ むぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		629	725	2.3	
8火	こんぶごはん	さばのたつたあげ のっぺいじる	あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	えだまめ だいこん ★はくさい	★こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	さといも こんにやく でんぷん		596	733	2.1	
9水	コッペパン	ハンバーグデミグラスソース ポークビーンズ レモンゼリー 中学校のみ プロセスチーズ	ぶたにく とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しめじ レモンかじゅう	★こめ パン	さとう でんぷん	あぶら	じゃがいも さとう	673	894	2.3	
10木	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに キャベツのごまずあえ うまかつてん	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし だいず くらだいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	★だいこん ごぼう えだまめ ★キャベツ	★こめ むぎ	さといも こんにやく さとう	ごま	こむぎこ でんぷん さとう	650	754	1.3	
11金	むぎごはん	ツナときりぼしだいこんのもの しらたまだんごじる りんご	まぐるみずに さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ りんご	★こめ むぎ	さとう	ごま	しらたまだんご	632	743	1.5	
14月	しろごはん	山口県産100%の日 あじあじれんこん キャベツとわかめのじゃこあえ やまぐちやさいのみそしる	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ★キャベツ	★こめ	でんぷん さとう	あぶら		646	767	2.0	
15火	しろごはん	まーぼーだいこん たけのこときくらげのいためもの	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にら	だいこん たまねぎ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	★こめ	さとう	でんぷん	ごまあぶら	592	696	2.1	
16水	コッペパン	山口県産100%の日 けんさんオムレツ とりだんごのトマトスープ ゆずきちサラダ けんさんほんかんジャム	たまご とりだんご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	★キャベツ ゆずきちかじゅう ほんかん	★こめ パン	さとう でんぷん	あぶら	あぶら	633	773	2.6	
17木	しろごはん	山口県産100%の日 いりどり だいこんのごまマヨあえ けんさんりんごゼリー	とりにく はもいいてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん たけのこ しいたけ だいこん	★こめ	さとう	ごま 卵マヨネーズ		636	746	1.9	
18金	しろごはん	山口県産100%の日 まるごとやまぐちうどん ぶたにくときくらげのいためもの みかん	とりにく はもいいてんぷら あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん たけのこ ★きくらげ みかん	★こめ	うどん			656	768	1.4	
21月	むぎごはん	だいずのごもくに れんこんのいためもの	とりにく なまあげ だいず こんぶ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん にんにく	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら		588	691	1.3	
22火	マクブース	サッカーワールドカップおうえんこんだて 【カタル料理】 レンズまめのスープ タブーリサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ にんにく	★こめ むぎ	あぶら	オリーブオイル		588	727	1.8	
24木	せきはん	わしよく 和食の日こんだて あきざけのゆうあんやき こまつなのごまあえ とうふとわかめのすましじる	あずき さけ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	ゆず たまねぎ	★こめ むぎ	もちごめ こめ			564	689	1.5	
25金	むぎごはん	令和3年度「おいしいのしい元気やない」料理コンクール学校給食賞 やさいたつぶりトマトキーマカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす えだまめ とうもろこし にんにく みかん もも パインアップル	★こめ むぎ	カレールー			627	744	0.9	
28月	むぎごはん	そばろ じゃがいもとなまあげのみそしる ござかなアーモンド	とりにく ぎゅうにゅう たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ	さとう	じゃがいも	アーモンド	650	764	1.9	
29火	むぎごはん	いわしのレモンふうみ けんちょう りんご	かみんく30分 とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう ★だいこん	★こめ むぎ	さとう でんぷん	あぶら	さといも こんにやく さとう	733	873	1.9	
30水	コッペパン	ビーンズシチュー キャロットサラダ オレンジ	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ とうもろこし オレンジ	★こめ パン	じゃがいも こむぎこ	マーガリン	あぶら	637	786	2.5	

※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、「せとくらう」という小麦から作られます。

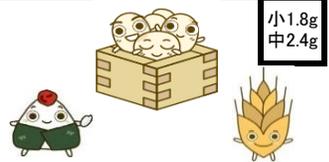
## ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさい



余田

日積

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1.8g  
中2.4g