



令和4年12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 たんぱく質 g	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	小	中		
1 木		カレーうどん やさいとツナのソテー みかん	ぎゅうにく あぶらあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし みかん	★こめ むぎ うどん	あぶら カレールウ	641	754	1.6	
2 金		さばのしおこうじやき ひじきのいために おじゃがもちじる	さば だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ	★こめ むぎ こめこうじ さとう	あぶら おじゃがもち	695	821	1.9	
5 月		ごもくたまごやき キャベツのごまじゃこあえ だいこんのみそしる	たまご しらすまし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん こまつな	グリンピース とうもろこし しいたけ たけのこ ★キャベツ ★だいこん もやし	★こめ むぎ でんぷん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	592	712	2.0	
6 火		うまに きりぼしだいこんのちゅうかいため	とりにく うずらたまご なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう なまあげ	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん きりぼしだいこん ★キャベツ にんにく	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	653	777	1.5	
7 水		さといもコロッケ ごぼうサラダ ABCスープ	とりにく まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ★キャベツ たまねぎ もやし	こめこパン さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	713	845	2.9	
8 木		にこみおでん こまつなとたくあんのごまあえ みかん	とりにく がんもどき うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん こまつな	★だいこん たくあん みかん	★こめ むぎ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	632	738	1.7	
9 金		キムチ チャーハン	ぶたにくとはるさめのいためもの はくさいとぎょうざのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	はくさいキムチ えだまめ たまねぎ しろねぎ しいたけ ★はくさい たまねぎ しょうが	★こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	581	713	2.8	
12 月		いわしのうめに キャベツのごまずあえ せんべいじる	いわし わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	うめ ★キャベツ ★はくさい ごぼう しろねぎ しいたけ	★こめ むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま こんにやく せんべい	645	741	2.0	
13 火		まーぼーだいこん たけのことチンゲンサイのいためもの	ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ	★だいこん たまねぎ しょうが しろねぎ しいたけ にんにく たけのこ ★きくらげ	★こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	594	732	1.9	
14 水		けんさんオムレツ キャベツのゆずきサラダ とりにくとさつまいものクリームに	たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	★キャベツ とうもろこし ゆずきかじゅう ★はくさい たまねぎ しめじ	こめこパン さとう でんぷん さとう	あぶら オリーブオイル マーガリン	673	818	2.7	
15 木		チキンチキンれんこん とんじる りんご	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	れんこん ★だいこん ごぼう りんご	★こめ むぎ でんぷん さとう さといも こんにやく	あぶら ごま	691	819	1.4	
16 金		ふゆやさいカレー キャベツのアーモンドソテー	ぎゅうにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★はくさい ★だいこん りんご たまねぎ にんにく しょうが ★キャベツ もやし とうもろこし	★こめ むぎ ★じゃがいも アーモンド あぶら	カレールウ	606	716	1.8	
19 月		けんちょう さばのみそに みかん	とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ★きくらげ みかん	★こめ むぎ こんにやく さとう さとう でんぷん		699	836	1.9	
20 火		ぶりのてりやき きりぼしだいこんのあまずあえ やさいつみれじる	ぶり やさいつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ	★こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま	654	776	1.8	
21 水		クリスマスこんだて クリスマスチキン ゆでブロッコリー ミネストローネ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ いちご	こめこパン こむぎこ こめこ さとう こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら ごま	766	891	2.6	
22 木		冬至こんだて ぎゅうにくとれんこんのいためもの かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん かぼちゃ	ごぼう しめじ れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	581	717	2.3	
23 金		じゃがいものそぼろに トンひじき りんご	とりにく なまあげ ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ★ねぎ	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご	★こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	676	796	2.0	

※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

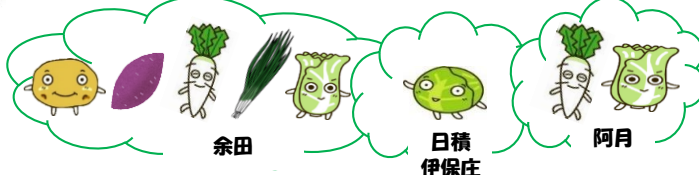
小2.0g
中2.6g

※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。



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。



※パンの給食日変更のお知らせ

来年1月～3月の3ヶ月間は、「パンの日」が水曜日から火曜日に変わります。