

2023年 令和5年

令和5年1月学校給食献立表



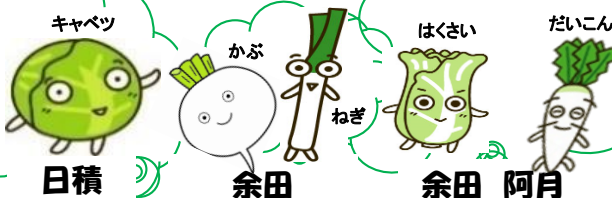
柳井市立学校給食センター

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) 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				小	中		
			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						
10 火	コッペパン	だいきとごぼうのメンチカツ にんじんしりしり わんたんスープ	とりにく ぶたにく だいき まぐろみずに たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ ごぼう もやし にんじん ねぎ ★はくさい しいたけ	ごめこパン パンこ でんぶん さとう わんたんのかわ ごま	あぶら だいきあぶら ごまあぶら	642	837	2.6			
11 水	ちらしずし	正月料理 いかのまつかさに しおこんぶあえ ななくさぞうに	いか しらすぼし こんぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ しょうが ★キャベツ きりぼしだいこん ★はくさい ★かぶ ★だいこん しいたけ	★ごめ むぎ さとう さとう さとう もち	今年も よろしく お願いします!	611	746	2.7			
12 木	むぎごはん	正月料理 さけのゆうあんやき こうはくなます かすじる	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		ゆずかじゅう ★だいこん ★はくさい ★だいこん しめじ	★ごめ むぎ さとう さつまいも さけかす		613	760	1.5			
13 金	むぎごはん	じゃがいもとこんにやくのいそに ごぼうとこまつなごまいため りんご	とりにく なまあげ ごぼう	ぎゅうにゅう	ひじき こまつな	★だいこん グリーンピース ごぼう りんご	★ごめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	624	771	1.4			
16 月	しろごはん	山口県産100%の日 けんさんあつやきたまご れんこんのしらあえ ぶたじる	たまご とうふ みそ なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう		れんこん ★はくさい ★だいこん	★ごめ さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら ごま	665	767	1.8			
17 火	コッペパン	山口県産100%の日 かのこうげんぶたコロッケ だいきんのピリからいため はくさいととりだんごのスープ	ぶたにく なまあげ とりだんご ぶたにく とりにく だいき	ぎゅうにゅう		たまねぎ ★だいこん ★きくらげ ★はくさい	ごめこパン じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	695	821	2.7			
18 水	たかなピラフ	山口県産100%の日 チキンビーンズ ゆずきちら	ぶたにく とりにく だいき	ぎゅうにゅう	たかな にんじん トマト こまつな にんじん	★だいこん ★はくさい ★キャベツ ゆずきちかじゅう	★ごめ さとう さとう あぶら	ごま ごまあぶら あぶら	576	710	2.1			
19 木	しろごはん	山口県産100%の日 けんさんあじのみりんやき うのはなのいりに けんちょう	あじ おから とりにく はもいんてんぶら とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ことまつな にんじん	★ごめ さとう でんぶん さとう ★だいこん しいたけ	あぶら あぶら	636	739	1.7				
20 金	しろごはん	山口県産100%の日 ふゆやさいカレー キャベツのじゃこソテー みかん	とりにく だいき とりにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな みかん	れんこん はくさい ★だいこん にんにく しょうが ★キャベツ ★ごめ あぶら	カレールウ あぶら	618	725	2.0				
23 月	むぎごはん	マーボーだいこん はるさめのちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	★だいこん たまねぎ にんにく しょうが ★キャベツ もやし	★ごめ むぎ さとう でんぶん はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ごまあぶら	585	720	1.8			
24 火	コッペパン	1月24日～30日は 全国学校給食週間! とりにくのレモンふうみ ブロッコリー&カリフラワー おこのみスパゲティ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		レモンかじゅう カリフラワー にんにく たまねぎ ★キャベツ	ごめこパン でんぶん さとう あぶら スパゲティ ごまあぶら	あぶら	668	850	2.4			
25 水	むぎごはん	こおりどうふのたまごとじ こまつなのアーモンドあえ ヨーグルト	とりにく こおりどうふ さつまあげ たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな ヨーグルト	たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	★ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう アーモンド		694	835	1.6			
26 木	むぎごはん	くじらのたつたあげ キャベツのおかかあえ だまっこじる	くじら かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん ★ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ★キャベツ もやし ごぼう ★だいこん ★はくさい	★ごめ むぎ さとう でんぶん さとう だまっこ じゃがいも あぶら	あぶら	653	772	1.7			
27 金	ツナコーン ライス	たらひじき たらひのひやベース だいきんサラダ	たら ほとたがい ごま	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく たまねぎ ★だいこん	★ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう オリーブオイル ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	576	712	2.1			
30 月	むぎごはん	トンひじき うまに ぼんかん	ぶたにく みそ とりにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	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 れんこん ぼんかん	★ごめ むぎ さとう さとう じゃがいも さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	693	845	1.8			
31 火	こくとうパン	かみんく30分 しろみぎかなのカリカリフライ レモンあえ はくさいのスープ	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう		★キャベツ レモンかじゅう ★はくさい	ごめこパン こくとう じゃがいも でんぶん こめこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	586	746	2.8			

※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

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。

○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。

小2.0g
中2.5g