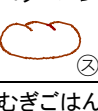
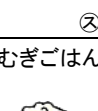
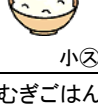


| 日曜      | こ  ん  だ  て                                                                                |                                            | あか         |           | みどり             |          | おもなざいりょう           |         | きいろ        |        | エネルギー<br>kcal |            | 食塩<br>相当量<br>(g)<br>上段:小<br>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<br>エネルギーのもとになる |         | たんぱく質<br>g |        |               |            |                                  |     |     |
|         |                                                                                           |                                            | 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      |               |            |                                  |     |     |
| 11<br>火 | <br>中㊤   | ちらしずし                                      |            | 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       | ★こめ    | むぎ            | さとう        | 666                              | 778 | 3.5 |
|         |                                                                                           | にくしのだのふくめに                                 | とりにく       | ぶたにく      | あぶらあげ           | にんじん     | たまねぎ               | ごぼう     | しいたけ       | でんぶん   | さとう           |            |                                  |     | 4.2 |
|         |                                                                                           | はっぱいじる<br>(中学校)おいわいいちごゼリー                  | あぶらあげ      |           |                 | にんじん     | しいたけ               |         |            | さといも   | こんにやく         | ふ          | でんぶん                             |     |     |
| 12<br>水 | <br>㊤    | コッペパン                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | こめ            | こパン        | 643                              | 796 | 2.2 |
|         |                                                                                           | チキンビーンズ                                    | とりにく       | だいず       |                 | にんじん     | トマト                | たまねぎ    | だいこん       | さとう    |               |            |                                  |     | 2.7 |
|         |                                                                                           | コールスローサラダ                                  |            |           |                 | にんじん     | キャベツ               | とうもろこし  |            | さとう    |               | ノンエッグマヨネーズ |                                  |     |     |
| 13<br>木 | <br>㊤    | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 712                              | 841 | 1.8 |
|         |                                                                                           | とりにくのレモンふうみ                                | とりにく       |           |                 |          |                    | レモンかじゅう |            | でんぶん   | さとう           | あぶら        |                                  |     | 2.0 |
|         |                                                                                           | じゃがいものそばろに<br>いちご2こ                        | とりにく       | なまあげ      | ちくわ             | にんじん     | たまねぎ               | えだまめ    |            | じゃがいも  | こんにやく         | さとう        |                                  |     |     |
| 14<br>金 | <br>㊤    | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 657                              | 777 | 2.4 |
|         |                                                                                           | ゴロゴロやさしいカレー                                | ぎゅうにく      | だいず       |                 | にんじん     | かぼちゃ               | たまねぎ    | れんこん       | じゃがいも  |               | カレールウ      |                                  |     | 3.2 |
|         |                                                                                           | はなっこリーとナッツのサラダ<br>オレンジ                     |            | わかめ       |                 | はなっこリー   | キャベツ               | オレンジ    |            | さとう    |               | アーモンド      | あぶら                              |     |     |
| 17<br>月 | <br>㊤    | わかめごはん                                     |            | ぎゅうにゅう    | わかめ             |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            | さとう        | 613                              | 772 | 2.6 |
|         |                                                                                           | はながたとうふバーグ                                 | とりにく       | とうふ       | おから             | にんじん     | たまねぎ               | にんにく    | しょうが       | さとう    | でんぶん          | あぶら        |                                  |     | 2.9 |
|         |                                                                                           | なのはなのごまあえ<br>だいこんのみそしる                     |            |           | しらすぼし           | にんじん     | なのはな               | キャベツ    |            | さとう    |               | ごま         |                                  |     |     |
| 18<br>火 | <br>㊤   | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 595                              | 702 | 1.5 |
|         |                                                                                           | じゃがいもとこんにやくのいそに                            | とりにく       | なまあげ      | ひじき             | にんじん     | グリーンピース            |         |            | じゃがいも  |               | あぶら        |                                  |     | 1.9 |
|         |                                                                                           | きりぼしソースいため                                 | さつまあげ      |           |                 | にんじん     | きりぼしだいこん           | キャベツ    |            |        |               | ごまあぶら      |                                  |     |     |
| 19<br>水 | <br>㊤  | コッペパン                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | こめ     | こパン           |            | 771                              | 903 | 2.8 |
|         |                                                                                           | はるまき                                       | ぶたにく       |           |                 | にんじん     | たまねぎ               | キャベツ    |            | はるさめ   | でんぶん          | あぶら        |                                  |     | 3.4 |
|         |                                                                                           | キャロットサラダ<br>ABCスープ                         |            |           |                 | にんじん     | さやいんげん             | とうもろこし  |            | さとう    |               | あぶら        |                                  |     |     |
| 20<br>木 | <br>小㊤ | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 635                              | 745 | 1.6 |
|         |                                                                                           | トンひじき                                      | ぶたにく       | あかみ       | ひじき             | にんじん     | ねぎ                 | にんにく    | しょうが       | さとう    |               | ごま         | ごまあぶら                            |     | 2.1 |
|         |                                                                                           | おじゃがもちじる<br>(小学校)おいわいいちごゼリー<br>(中学校)ひゅうがなつ | とうふ        | あぶらあげ     |                 | にんじん     | ねぎ                 | たまねぎ    | ごぼう        | おじゃがもち |               | あぶら        |                                  |     |     |
| 21<br>金 | <br>㊤  | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 684                              | 831 | 1.7 |
|         |                                                                                           | ふっくらさばみそに<br>ゆでやさ                          | さば         | みそ        |                 | にんじん     | キャベツ               |         |            | さとう    | でんぶん          |            |                                  |     | 2.5 |
|         |                                                                                           | けんちょう                                      | とりにく       | とうふ       | あぶらあげ           | はもいりてんぷら | にんじん               | こまつな    | ★だいこん      | しいたけ   | さとう           | あぶら        |                                  |     |     |
| 24<br>月 | <br>㊤  | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 638                              | 754 | 1.2 |
|         |                                                                                           | かんこくふうにくじゃが<br>もやしのナムル                     | ぎゅうにく      | なまあげ      |                 | にんじん     | ねぎ                 | たまねぎ    | にんにく       | じゃがいも  | さとう           | ごまあぶら      | ごま                               |     | 1.5 |
|         |                                                                                           | かんこくのり                                     |            | のり        |                 | にんじん     | こまつな               | もやし     |            | さとう    |               | ごまあぶら      |                                  |     |     |
| 25<br>火 | <br>㊤  | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 600                              | 705 | 1.7 |
|         |                                                                                           | さわらのみりんやき                                  | さわら        |           |                 | にんじん     | こまつな               | もやし     | たくあん       | さとう    | でんぶん          |            |                                  |     | 2.1 |
|         |                                                                                           | こまつなとたくあんのごまいため<br>キャベツのみそしる               | とうふ        | あぶらあげ     | みそ              | わかめ      | にんじん               | たまねぎ    | ★キャベツ      | えのきたけ  |               | ごまあぶら      |                                  |     |     |
| 26<br>水 | <br>㊤  | コッペパン                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | こめ     | こパン           |            | 586                              | 746 | 2.1 |
|         |                                                                                           | スパゲティイタリアン                                 | ぶたにく       |           |                 | トマト      | にんじん               | たまねぎ    | グリーンピース    | スパゲティ  |               | オリーブオイル    |                                  |     | 3.0 |
|         |                                                                                           | しろいんげんまめのサラダ<br>りんご                        | ベーコン       | じょういんげんまめ | まぐろみずに          |          |                    | ★キャベツ   | とうもろこし     | さとう    |               | オリーブオイル    |                                  |     |     |
| 27<br>木 | <br>㊤  | たけのこごはん                                    | あぶらあげ      | ぎゅうにゅう    | にんじん            | たけのこ     |                    | ★こめ     | むぎ         | さとう    |               |            | 594                              | 733 | 1.7 |
|         |                                                                                           | かつおのいそふうみ                                  | かつお        | あおのり      |                 | しょうが     |                    | さとう     | でんぶん       | あぶら    |               |            |                                  |     | 2.3 |
|         |                                                                                           | けんちんじる                                     | とうふ        | あぶらあげ     | にんじん            | ねぎ       | ★だいこん              | ごぼう     | さといも       | あぶら    |               |            |                                  |     |     |
| 28<br>金 | <br>㊤  | むぎごはん                                      |            | ぎゅうにゅう    |                 |          |                    |         |            | ★こめ    | むぎ            |            | 662                              | 780 | 1.5 |
|         |                                                                                           | ハヤシシチュー                                    | ぎゅうにく      |           |                 | にんじん     | トマト                | たまねぎ    | マツユルム      | じゃがいも  |               | ハヤシルウ      |                                  |     | 1.8 |
|         |                                                                                           | フルーツココ<br>アーモンドフィッシュ                       | とうにゅう      |           |                 |          |                    | グリーンピース | にんにく       | ナタデココ  |               | アーモンド      |                                  |     |     |

※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、いし今日の柳井のやさい

ご家庭でも

食塩相当量  
平均値

小2.0g  
中2.5g

※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「**きめむすめ**」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。

こめ  
きめむすめ

だいず  
サチユタカ

こむぎ  
せときらら

👨🍳

ぶちおいしい！今月の柳井のやさい

🥕

余田

🍌

毎日！

・はしは毎日持ってきてください。

・㊤のしるしのある日は、スプーンがつきます。

👨👩👧👦

ご家庭でも

『減塩1日マイナス1g』

～柳井市健康づくり計画～

🍅

すこやか 元気くん

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。

—

—

—

—