



# 令和5年5月学校給食献立表



柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312

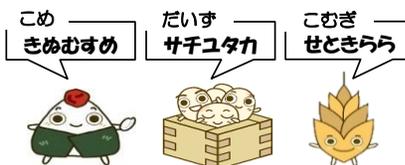
日曜	こんだて	あか おもにからだをつくる				みどり おもにからだの調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal		食塩相当量 (g) 上段:小 下段:中
		たんぱく質		むしつ		カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	しつ	小	中	
		たんぱく質		むしつ		カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	しつ	小	中	
1月	むぎごはん	ぶたにくときくらげのいためもの やさいつみれじる てつこひじき	ぶたにく さつまあげ やさいつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	もやし ★きくらげ たまねぎ	★こめ むぎ	さとう	ごま	586	689	2.2
2火	えだまめ ゆかりごはん	こどもの日こんだて かつおのみりんやき わかたけじる かしわもち	かつお とうふ あずき	ぎゅうにゅう	わかめ ねぎ	あかしそ えだまめ たけのこ えのきたけ	★こめ むぎ さとう さとう でんぷん	もちこ さとう		616	729	2.1
8月	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりにく ひよこまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ りんご にんにく しょうが みかん もも パインアップル	★こめ むぎ	じゃがいも	カレールウ	648	778	1.5
9火	むぎごはん	ぎゅうにくいとこんにやくのあまからに じゃがいもとなまあげのみそじる	ぎゅうにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん	ごぼう ★たまねぎ しめじ	★こめ むぎ	こんにやく さとう	ごま	607	720	2.0
10水	コッペパン	スパゲティミートソース アスパラガスのソテー オレンジ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ウイナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ★アスパラガス	★たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	こめこパン スパゲティ さとう	オリーブオイル		607	823	1.8
11木	むぎごはん	さばのおころうじやき レモンあえ とりごぼうじる	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ レモンかじゅう ★たまねぎ ごぼう えのきたけ	★こめ むぎ	しおころうじ さとう		597	701	1.4
12金	ツナコーン ライス	カレーポテトコロケ ミネストローネ ゆでブロッコリー	まぐろみずに ぶたにく ウイナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト ブロッコリー	★たまねぎ とうもろこし グリンピース たまねぎ とうもろこし キャベツ ★たまねぎ	★こめ むぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら	620	737	2.0
15月	むぎごはん	とりじゃが きりぼしだいこんのあまざあえ	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう		609	720	1.5
16火	むぎごはん	とうふのちゅうかに たけのことチンゲンサイのいためもの	ぶたにく とうふ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが チンゲンサイ たけのこ ★きくらげ	★こめ むぎ	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら		632	752	1.7
17水	コッペパン	ミートオムレツ あおのりポテト ラビオリスープ	たまご とりにく あおのり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しめじ	こめこパン さとう でんぷん	あぶら じゃがいも		609	808	2.7
18木	むぎごはん	けんちょう キャベツのじゃこいため かわちぼんかん	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 にんじん チンゲンサイ	だいこん ★きくらげ キャベツ もやし かわちぼんかん	★こめ むぎ	こんにやく さとう	あぶら	570	664	1.6
19金	むぎごはん	ぎゅうどんぶりのぐ アーモンドあえ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	★たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ	さとう さとう	アーモンド	597	704	1.8
22月	いりこなめし	わかめうどん ツナときりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ まぐろみずに さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ひろしまな にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	★こめ むぎ さとう	ごま		581	717	2.7
23火	むぎごはん	いわしのアングレーズ やさいたつぷりみるくみそじる ミニトマト	いわし ベーコン とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ミニトマト	★だいこん れんこん	★こめ むぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	676	808	1.3
24水	コッペパン	ミートボールのトマトに れんこんごまネーズ あおうめゼリー	ミートボール しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	★たまねぎ れんこん とうもろこし うめかじゅう	こめこパン さとう	あぶら さとう	ノンエッグマヨネーズ	653	859	2.8
25木	むぎごはん	うまに キャベツとわかめのじゃこあえ	とりにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	れんこん キャベツ	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう		599	706	1.6
26金	キムチ チャーハン	やさいのチヂミ はるさめスープ	やきぶた おから とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん なら にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ えだまめ たまねぎ にんにく たまねぎ ★きくらげ	★こめ むぎ	ごまあぶら じゃがいも こめこ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	563	664	2.6
29月	むぎごはん	そばろ やさいのいそに (中学校のみ) キウイフルーツ	とりにく ぎゅうにく たまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ごぼう えだまめ キウイフルーツ	★こめ むぎ	さとう	じゃがいも こんにやく さとう	666	816	1.5
30火	むぎごはん	あじあじれんこん かぼちゃだんごじる りんご	あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ りんご	★こめ むぎ	さとう でんぷん	あぶら	699	829	1.7
31水	コッペパン	ビーンズシチュー ひじきサラダ	ベーコン だいず とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	こめこパン じゃがいも	ごまぎこ ノンエッグマヨネーズ	マーガリン	582	780	2.6

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

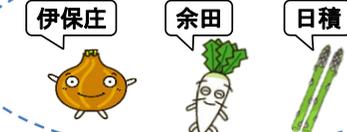
### ○柳井市でとれたおいしい食材を使っています!

- ・材料の太字は山口県産、★は柳井市産です。
- ・麦ごはんの米は柳井市産の「きぬむすめ」、
- ・麦は今年から山口県産の押麦を使用します。
- ・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、「せとさくら」という小麦から作られます。

地産地消の  
麦ごはんです



### ぶちおいしい! 今月の柳井のやさしい



◎山口県産の米、押麦、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。

食塩相当量 小2.0g 中2.5g