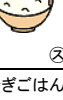
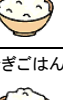
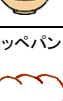




令和5年6月学校給食献立表



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 たんぱく質	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	 むぎごはん	いわしのうめに くきわかめあえ えのきたけとうふのみそしる	いわし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめぼし キャベツ きゅうり	★こめ おぎ さとう でんぶん	ごま	615	700	2.3		
2 金	 むぎごはん	むし書予防デーこんだて たことじゃがいものにも かみかみアーモンドあえ けんさんあじつけこさかな	たこ なまあげ かたくりゆし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	★たまねぎ れんこん えだまめ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	★こめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう アーモンド		609	714	1.5		
5 月	 むぎごはん	さばのしおやき やさいとツナのわふうあえ じゃがいものみそしる	さば まぐろみずに なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	★きゅうり もやし とうもろこし ★たまねぎ えのきたけ	★こめ おぎ さとう あぶら		658	782	2.2		
6 火	 むぎごはん	しょうろんぼう 2こ はっぼうさい びわ	ぶたにく とりにく ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ★たまねぎ たけのこ ★きくらげ キャベツ しょうが	★こめ おぎ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	682	775	2.0		
7 水	 せわりコッペパン	セルフドッグ ・ポークウインナー ・ポイルやさい ・ケチャップソース ABCスープ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ にんじん ほうれんそう	こめコパン マカロニ		601	719	3.1		
8 木	 むぎごはん	だいずのごもくに うのはなのいりに	とりにく なまあげ だいず こんにゃく とりにく おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう ★たまねぎ えだまめ しいたけ	★こめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう こんにやく さとう		634	751	1.6		
9 金	 むぎごはん	ビビンバ ワンタンスープ ゴールドキウイフルーツ	ぎゅうにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	★こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら ワンタン ごま		605	709	1.9		
12 月	 むぎごはん	チキンチキンれんこん けんちょう	とりにく あぶらあげ とうふ はもいりてんぶら	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん こまつな ★だいこん ★きくらげ	★こめ おぎ さとう でんぶん さとう あぶら	あぶら	634	757	1.4		
13 火	 むぎごはん	けんさんなっとう たけのこときくらげのいための まるごとやまぐちうどん	なっとう はもいりてんぶら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう しいたけ	★こめ おぎ さとう うどん	ごまあぶら	610	714	1.8		
14 水	 コッペパン	けんさんミートボールのトマトに キャベツのゆずきサラダ けんさんりんごジャム	とりにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな にんじん ほうれんそう	★こめ おぎ さとう あぶら さとう あぶら	あぶら	634	774	2.7		
15 木	 むぎごはん	ポークカレー キャベツとじゃこのソテー	ぶたにく だいず とりにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	★こめ おぎ じゃがいも あぶら	カレールウ	626	749	1.8		
16 金	 カレーピラフ	シラのバジルソースフライ とりだんごとキャベツのスープ けんさんりんごゼリー	とりにく シラ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パセリ バジル にんにく ★たまねぎ キャベツ りんご	★こめ おぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら	620	752	2.4		
19 月	 むぎごはん	まーぼー豆腐 パンサンスー	ぶたにく とうふ みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう	★にんじん ★にら ★たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	★こめ おぎ さとう でんぶん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	525	650	1.9		
20 火	 むぎごはん	いわしのてんぶら こうや豆腐とはんぺんのにも さくらんぼ	いわし とりにく はんぺん こうや豆腐	ぎゅうにゅう	★にんじん さやいんげん ★たまねぎ しいたけ さくらんぼ	★こめ おぎ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	660	759	1.7		
21 水	 コッペパン	ハンバーグ(デミグラスソース) ゆでブロッコリー パンブキンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	★たまねぎ マッシュルーム ★たまねぎ かぼちゃ	こめコパン さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら マーガリン	724	863	3.1		
22 木	 むぎごはん	けんさんあつやきたまご きりぼしだいこんのあまぜあえ キャベツのみそしる	たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	★にんじん ★にんじん	★こめ おぎ さとう でんぶん さとう	あぶら ごま	614	704	2.0		
23 金	 むぎごはん	じゃがいものそばろに トンひじき	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	★こめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま ごまあぶら	643	766	1.9		
26 月	 むぎごはん	なまあげのにくみそに こまつなとくあんのごまあえ オレンジ	なまあげ ぶたにく みそ とくにん	ぎゅうにゅう	★にんじん さやいんげん にんじん こまつな オレンジ	★こめ おぎ こんにやく さとう でんぶん さとう	ごま	601	707	1.5		
27 火	 あなごめし	ごもくきんぴら とうふとわかめのすましじる	あなご あぶらあげ ぎゅうにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ れんこん ★にんじん ねぎ	★こめ おぎ さとう あぶら こんにやく さとう	あぶら	546	673	2.5		
28 水	 コッペパン	ポークビーンズ かいそうサラダ メロン	ぶたにく だいず まぐろみずに わかめ あかとさか こんが しろとさか	ぎゅうにゅう	★にんじん ★たまねぎ しめじ ★きゅうり キャベツ メロン	こめコパン じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら	607	745	2.4		
29 木	 むぎごはん	あじのみりんやき うめがつおあえ しらたまだんごじる	あじ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	★キャベツ ★きゅうり うめぼし ★にんじん こまつな	★こめ おぎ さとう しらたまもち		612	723	1.7		
30 金	 むぎごはん	とりのなんばんづけ やさいのいそに	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★こめ おぎ でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	727	828	1.8		

※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

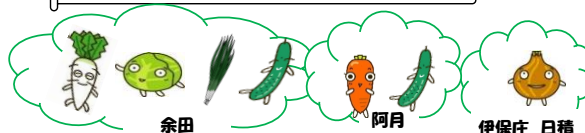
食塩相当量
平均値

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。



ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさい



山口県産の米、押し麦、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。

○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」、麦は山口県産の押麦を使用しています。
- ・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、「せとくらう」という小麦から作られます。