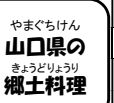
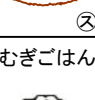
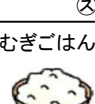
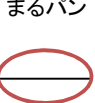
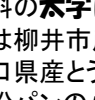




令和5年7月学校給食献立表



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		たんぱく質 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			
3月		 あつやきたまご けんちょう れいとうピーチ	 たまご とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ		ひろしまな にんじん	だいこん ★きくらげ もも	★こめ むぎ さとう さとう でんぷん こんにゃく さとう さとう	ごま あぶら	612	751	2.2		
4火		はるまき すいぎょうざスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく すいぎょうざ		にんじん チンゲンサイ ねぎ にんじん	うめ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ★キャベツ もやし ★たまねぎ たけのこ オレンジ	★こめ むぎ はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら	749	870	2.4		
5水		ミートボールのブラウンソースに きらきらフルーツ	ぎゅうにゅう ミートボール		にんじん トマト	★たまねぎ しめじ とうもろこし みかん もも パイナップル	こめこパン ★じゃがいも さとう ナタデココ さとう ゼリー		615	773	2.4		
6木		マーボーなす かみかみアーモンドあえ アニマルチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ		にら にんじん トマト こまつな	なす ★たまねぎ エリンギ しいたけ しょうが にんにく ★キャベツ きりぼしだいこん	★こめ むぎ でんぷん さとう さとう アーモンド		620	757	1.7		
7金		七タこんだて ほしのコロッケ ささみサラダ たなばたじり	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とりにく なると とうふ		たまねぎ にんじん こまつな オクラ にんじん ねぎ	★こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ こめこ パンこ さとう ごま ごまあぶら ★たまねぎ えのきたけ	あぶら ごま ごまあぶら ビーフン	627	764	1.8			
10月		食欲増進こんだて スタミナなっとう いわしつみれのみそしる けんさんゆずきゼリー	ぎゅうにゅう なっとう とりにく いわしつみれ とうふ あぶらあげ みそ わかめ		ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ★たまねぎ えのきたけ ゆずかじゅう	★こめ むぎ さとう ごまあぶら みずあめ		648	781	1.8		
11火		はつがげんまいいりひらつくね キャベツのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ とうふ たまご かまぼこ		たまねぎ ★キャベツ もやし ★たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ げんまい パンこ でんぷん さとう さとう あぶら でんぷん	あぶら	634	760	1.7			
12水		デミグラスハンバーグ ゆでブロッコリー やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン にんじん ほうれんそう パセリ		マッシュルーム ★たまねぎ ブロッコリー ★たまねぎ セロリ	こめこパン はちみつ でんぷん さとう あぶら		649	799	2.4			
13木		さばのたつたあげ れんこんごまネーズ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ		しょうが れんこん とうもろこし ★たまねぎ こまつな	★こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	709	849	1.7			
14金		なつやさいのキーマカレー アップルソースあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン あかピーマン きピーマン パイナップル みかん もも りんご	ナン カレールウ あぶら		608	756	2.4			
18火		さばのさいきょうやき かんこくふうにくじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう さば みそ ぎゅうにく なまあげ		★こめ むぎ にんじん ねぎ ★たまねぎ にんにく みかん	★こめ むぎ じゃがいも さとう ★じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	あぶら ごま	742	872	1.5			
19水		セルフコロッケバーガー ・いわくにれんこんコロッケ ・やさいのソースいため チキンヌードルスープ れいとうミニパン	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん にんじん とりにく にんじん こまつな パセリ		れんこん たまねぎ ★キャベツ ★たまねぎ パイナップル	こめこパン じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら マカロニ	あぶら	665	786	2.4			
20木		ポークカレー アーモンドいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう わかめ こんぶ あかとさか しろとさか		にんじん にんじん	★たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご ★キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら アーモンド		643	766	2.2		

※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「**きぬむすめ**」、麦は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、「**せとくらう**」という小麦から作られます。

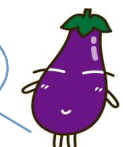


ぶちおいしい！今月の柳井のやさい

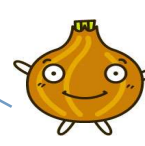


阿月

余田



日積



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、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。

- ・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。

毎日！