



令和5年9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)	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							
			たんぱくしつ	おきしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	小	中				
1 金	 むぎごはん	ふっくらさばみそに けんちんじる ひづみぶどう 3こ	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう				★こめ おぎ さとう でんぶん ★じゃがいも	あぶら		667	807	1.6	
											24.4	29.7	2.1	
4 月	 とりごぼう ピラフ	くじらとポテトのアングレーズ ABCスープ	とりにく くじら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しめじ グリンピース		★こめ おぎ じゃがいも パンこ さとう あぶら マカロニ			687	854	2.3	
											26.5	32.6	3.1	
5 火	 ゆかりごはん	きりぼしだいこんのベーコンいため わかめうどん	ベーコン とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそ	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ しいたけ		★こめ おぎ さとう うどん			620	761	2.7	
											20.9	24.8	3.3	
6 水	 コッペパン	パンブキンアンサンブルエッグ モロヘイヤスープ ミニトマト 2こ	たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ミニトマト			こめこパン でんぶん さとう あぶら ★じゃがいも			567	681	2.4	
											23.6	27.6	3.0	
7 木	 むぎごはん	トンひじき とうがんじる れいとうみかん	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん しろねぎ しょうが にんにく とうがん しいたけ みかん		★こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん			633	741	1.7	
											25.4	30.1	2.1	
8 金	 むぎごはん	トマトときのこのカレー フルーツミックス	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ しょうが にんにく みかん もも パインアップル		★こめ おぎ ★じゃがいも カレールウ ゼリー			633	757	1.3	
											20.3	23.7	1.8	
11 月	 むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに きりぼしだいこんのあまずあえ のりつくだに	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう えだまめ きりぼしだいこん きゅうり		★こめ おぎ さといも こんにゃく さとう さとう ごま みずあめ さとう			617	728	1.5	
											22.9	27.2	1.9	
12 火	 むぎごはん	おからそぼろ けんちょう キウイフルーツ	おから とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが だいこん キウイフルーツ		★こめ おぎ さとう こんにゃく さとう	ごまあぶら		621	731	1.4	
											26.7	32.1	1.9	
13 水	 コッペパン	ミートオムレツ アーモンドサラダ ミネストローネ	たまご ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ		こめこパン さとう でんぶん さとう アーモンド あぶら ★じゃがいも マカロニ さとう			613	760	2.4	
											25.4	30.1	3.1	
14 木	 むぎごはん	まーぼーなす カリフラワーのちゅうかあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	★なす たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが カリフラワー きゅうり		★こめ おぎ さとう でんぶん さとう	ごま ごまあぶら		581	683	1.6	
											21.3	25.3	2.1	
15 金	 むぎごはん	ハヤシシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく きゅうり		★こめ おぎ じゃがいも ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ			629	745	2.0	
											21.8	26.0	2.4	
19 火	 こんぶごはん	ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ(みそしる)	あぶらあげ ベーコン とうふ たまご ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ にがうり もやし ★きくらげ しいたけ		★こめ おぎ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく			604	751	2.9	
											28.3	34.6	3.8	
20 水	 コッペパン	なすときのこのスパゲティ しろいんげんまめのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト	★なす しめじ マッシュルーム たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし		こめこパン スパゲティ さとう オリーブオイル さとう オリーブオイル			626	791	2.1	
											26.6	33.3	3.0	
21 木	 むぎごはん	とうふハンバーグ じゃがいものそぼろに オレンジ	とりにく とうふ おから ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ えだまめ オレンジ		★こめ おぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		657	749	1.2	
											26.0	29.6	1.4	
22 金	 むぎごはん	おやこどんぶりのぐ きりぼしだいこんのごまいため おはぎ	とりにく たまご ちくわ しらすぼし あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ		★こめ おぎ さとう さとう ごま ごまあぶら もちごめ さとう			709	825	2.1	
											27.8	32.9	2.7	
25 月	 むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため やさいつみれじる なし	ぶたにく やさいつみれ	ぎゅうにゅう		キャベツ エリンギ しょうが たまねぎ なし		★こめ おぎ さとう さとう	ごま ごまあぶら		578	676	1.8	
											20.2	23.5	2.2	
26 火	 むぎごはん	けんさんはものなんばんづけ なすとじゃがいものみそしる	はち とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ なす たまねぎ		★こめ おぎ でんぶん さとう あぶら じゃがいも			636	756	1.5	
											25.0	29.5	2.1	
27 水	 コッペパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ こざかなアーモンド	ぶたにく だいず ひよこめ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ		こめこパン じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド			677	831	2.4	
											28.6	34.9	2.8	
28 木	 むぎごはん	とうふのちゅうかに もやしとえだまめのいためもの	ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし とうもろこし ★きくらげ えだまめ		★こめ おぎ さとう でんぶん あぶら			635	755	1.8	
											29.3	35.4	2.3	
29 金	 さといも ごはん	おつきみこんだて さんまのうめに かぼちゃだんご おつきみだんご	あぶらあげ さんま なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しめじ うめ たまねぎ えのきたけ		★こめ おぎ さといも さとう あぶら さとう でんぶん かぼちゃだんご こめこ さとう でんぶん			685	800	3.0	
											24.6	27.7	3.4	

※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。
- ・麦ごはんの麦は山口県産の押麦、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。

こめ きぬむすめ



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



◎ 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