



令和5年10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		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				
			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			
2月	むぎごはん	けんさんあつやきたまご くきわかめあえ えのきたけのみそしる	たまご	わかめ		キャベツ きゅうり	★こめ おぎ	さとう でんぶん	あぶら ごま	615	699	2.1	
3火	むぎごはん	ふつくらさばのみそに おじゃがもちじる りんご	さば みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ りんご	★こめ おぎ	さとう でんぶん	おじゃがもち	700	845	1.7	
4水	コッペパン	チキンのバジルフライ キャベツのアーモンドサラダ ポトフ	とりにく		バジル	こまつな にんじん ほうれんそう	こめこパン	パンこ ワンタンのかわ	あぶら アーモンド あぶら	637	797	2.4	
5木	わかめごはん	とりじゃが きりぼしソースいため おむすびのり	とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし	★こめ おぎ さとう	じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら	607	739	2.3	
6金	むぎごはん	チキンカレー キャベツのじゃこソテー	とりにく だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	★こめ おぎ	じゃがいも	カレールウ	618	729	1.7	
10火	むぎごはん	じゃがいもこんにやくのいそに にんじんしりしり ブルーベリーゼリー	とりにく なまあげ たまご まぐろみず	ひじき かつおぶし	にんじん にんじん	えだまめ もやし ブルーベリー	★こめ おぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	642	753	1.7	
11水	まるパン	セルフハンバーガー ・ハンバーグ(てりやきソース) ・ポイルやさい ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめこパン	さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	683	801	3.2	
12木	からいもごはん	きびなごのかりかりフライ さつまじる	きびなご とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう	★こめ おぎ ★さつまいも	さとう じゃがいも でんぶん こめこ さといも こんにやく	あぶら ごま	549	673	2.0	
13金	むぎごはん	あげぎょうざ しょうゆラーメン りんご	ぶたにく とりにく ぶたにく かまぼこ		にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ りんご	★こめ おぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	637	824	1.8	
16月	むぎごはん	さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのあまぜあえ キャベツのみそしる	さば		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ	★こめ おぎ	こめこうじ さとう	ごま	669	791	1.9	
17火	むぎごはん	ルーローハンのぐ ビーフンじる	ぶたにく うずらたまご とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	★こめ おぎ	さとう	ごまあぶら	610	720	1.9	
18水	コッペパン	オムレツ キャベツのゆずきちサラダ ラビオリスープ	たまご ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし にんじん こまつな トマト	こめこパン	でんぶん さとう	あぶら オリーブオイル	641	756	2.8	
19木	むぎごはん	まーぼーどうふ ぶたにくとはるさめのいためもの かき	ぶたにく とうふ みそ ぶたにく		にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ かき	★こめ おぎ	さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	683	799	1.8	
20金	あきのかりごはん	さんまのたつたあげ けんちんじる	あぶらあげ さんま		にんじん	しめじ えだまめ	★こめ おぎ くり さとう	さとう	あぶら あぶら	638	747	1.9	
23月	むぎごはん	なまあげのにくみそに ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	なまあげ ぶたにく みそ ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	★こめ おぎ	こんにやく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	611	722	1.4	
24火	むぎごはん	あじあじれんこん けんちよう	あじ とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ だいこん ★きくらげ	★こめ おぎ	さとう でんぶん こんにやく さとう	あぶら	694	824	1.8	
25水	コッペパン	わふうスバゲティ コールスローサラダ きざみのり	ベーコン		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	こめこパン	スバゲティ	マーガリン ノンエッグマヨネーズ	664	840	2.4	
26木	むぎごはん	ぶたキムチ はるさめスープ みかん	ぶたにく		にんじん にら にんじん ねぎ	もやし はくさいキムチ にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ みかん	★こめ おぎ	はるさめ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	569	654	2.0	
27金	むぎごはん	あきやさいカレー フルーツミックス	ぎゅうにく だいず とうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす 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	627	740	1.5	
30月	むぎごはん	チキンなんばん じゃがいもとなまあげのみそしる ノンエッグタルタルソース	とりにく なまあげ みそ		にんじん	でんぶん さとう こむぎこ たまねぎ えのきたけ	★こめ おぎ	じゃがいも	あぶら ノンエッグタルタルソース	703	789	2.2	
31火	チキンライス	りっちゃんのためサラダ パンパキンスープ	とりにく ベーコン かつおぶし ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	★こめ おぎ	さとう	マーガリン	604	741	2.4	

※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2.5g
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！ 今月の柳井のやさしい

〇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。



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。

