



令和5年11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)	
			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	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			
1	水	コッペパン 	ミートボールのブラウンソースに フルーツミックス	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 パインアップル	こめこパン	じゃがいも さとう	ゼリー	632	782	2.6
2	木	むぎごはん 	とりじゃが こまつなとたくあんのごまいため (中学校)チーズ	とりにく なまあげ ちくわ ちくわ	ちくわ	にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな もやし たくあん		★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	622	777	1.5
6	月	むぎごはん 	ちくわのいそべあげ みそなっとう ゆばのすましじる	ちくわ ぶたにく なっとう みそ ゆば とうふ かまぼこ わかめ	あおさ ねぎ		たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ	こむぎこ さとう でんぷん あぶら さとう ごま		648	796	2.1
7	火	むぎごはん 	ツナときりぼしだいこんのにも ぶたじる りんご	まぐろみずに さつまあげ ぶたにく なまあげ みそ		にんじん さやいんげん きりぼしだいこん にんじん ねぎ ごぼう りんご		★こめ むぎ	さとう ごま さといも こんにやく		620	730	1.7
8	水	コッペパン 	とりにくとさつまいものクリームに シャキシャキひじきサラダ	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん えだまめ	こめこパン	さつまいも あぶら シチュールウ	ノンエッグマヨネーズ ごま	678	843	1.7
9	木	むぎごはん 	ぶたにくとキャベツのしょうがいため なまあげともやしのみそしる (中学校)バリッシュ	ぶたにく なまあげ みそ わかめ かたくちいわし		チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	★こめ むぎ	さとう あぶら じゃがいも さとう		575	689	1.8
10	金	げんまいいり ごはん 	ポークカレー かいそうサラダ	ぶたにく とうにゅう まぐろみずに あかとさか しろとさか わかめ こんぶ		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		★こめ げんまい	じゃがいも あぶら		631	777	2.6
13	月	むぎごはん 	けんさんあつやきたまご しおこんぶあえ はものつみれじる	たまご しらすばし こんぶ			★キャベツ きりぼしだいこん ★だいこん はくさい	★こめ むぎ	さとう でんぷん あぶら さとう		617	707	2.0
14	火	むぎごはん 	チキンチキンれんこん とうふとわかめのみそしる けんさんりんごゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ		れんこん こまつな たまねぎ りんご		★こめ むぎ	でんぷん さとう あぶら さとう		664	783	1.6
15	水	コッペパン 	山口県産100%の日 チキンピーンズ ゆずきちサラダ	とりにく だいず		にんじん トマト ほうれんそう にんじん	★だいこん はくさい ★キャベツ ゆずきちかじゅう	こめこパン	さとう さとう あぶら		571	702	2.4
16	木	むぎごはん 	おやこどんぶりのぐ キャベツのじゃこいため みかん	とりにく たまご はもいりてんぷら しらすばし		にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★キャベツ みかん	★こめ むぎ	さとう さとう ごまあぶら		620	723	1.8
17	金	むぎごはん 	けんさんあじのあげぎょうざ うめがつおあえ やまぐちやさいのみそしる	あじ みそ すけそくだら かつおぶし なまあげ とうにゅう みそ わかめ		にら はなごりー にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ★キャベツ うめぼし ★だいこん れんこん	★こめ むぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら さとう		645	773	1.6
20	月	むぎごはん 	さけのメンチカツ ほうれんそうのいそかあえ かぼちゃだんごのみそしる	さけ たら しらすばし のり		たまねぎ ほうれんそう にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	★こめ むぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう あぶら さとう かぼちゃだんご		694	819	1.9
21	火	わかめごはん 	とりにくとれんこんのみそいため すいぎょうざスープ	とりにく みそ すいぎょうざ		ねぎ にんじん チンゲンサイ	れんこん ねぎ もやし たまねぎ たけのこ	★こめ むぎ	じゃがいも さとう		622	765	2.8
22	水	ことうパン 	ふゆやさいのとうにゅうシチュ ささみサラダ (中学校)スナックアーモンド	とりにく とうにゅう とりにく		にんじん にんじん こまつな	はくさい だいこん しめじ もやし キャベツ	こくとう こめこパン	こむぎこ マーガリン さとう ごまあぶら ごま アーモンド あぶら		604	748	2.7
24	金	むぎごはん 	和食の日 いわしのかんろに けんちょう しそひじきあえ	いわし とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ こんぶ ひじき		にんじん ほうれんそう にんじん しそ	だいこん キャベツ	★こめ むぎ	さとう でんぷん さといも こんにやく さとう さとう ごま		700	800	2.5
27	月	むぎごはん 	まーぼーだいこん ごぼうとこまつなのごまいため	ぶたにく とうふ みそ		にら にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ しいたけ しょうが にんにく ごぼう	★こめ むぎ	さとう でんぷん さとう ごま ごまあぶら		629	743	1.9
28	火	むぎごはん 	さばのみりんやき かきたまじる りんご	さば たまご		にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご		★こめ むぎ	さとう ふ でんぷん		630	736	1.1
29	水	コッペパン 	スパゲッティミートソース ブロッコリーのごまマヨサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ぶた レバー		にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく とうもろこし	こめこパン	スパゲッティ さとう オリーブオイル さとう ごま ノンエッグマヨネーズ		641	822	1.9
30	木	むぎごはん 	はつがげんまいいりひらつくね きりぼしだいこんのあまずあえ さつまじる	とりにく とりにく なまあげ みそ		たまねぎ こまつな にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう	★こめ むぎ	げんまい パンこ でんぷん さとう さとう さつまいも こんにやく		717	847	2.0

※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、「せとくらら」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

日積

余田



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

食塩相当量
平均値 小2.0g
中2.6g