



令和5年12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	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金	むぎごはん	かぼちゃひきにくフライ こまつなごまあえ しらたまだんごじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	★こめ おぎ パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	さとう しらたまだんご	ごま	743/841	1.8 2.0
4月	むぎごはん	トンひじき にこみおでん	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく ★だいこん	★こめ おぎ さいとも こんにやく さとう	さとう ごま ごまあぶら	ごま	665/789	2.0 2.6
5火	むぎごはん	そばろ いしかりじる みかん	とりにく ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	★はくさい ★だいこん みかん	★こめ おぎ さとう じゃがいも			658/771	1.5 2.0
6水	ライむぎパン	ボルシチ レモンマヨネーズサラダ ハネソフト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんじん ブロッコリー	★キャベツ たまねぎ ビーツ にんにく とうもろこし レモンかじゅう	★こめ おぎ じゃがいも マーガリン	さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル		634/785	2.2 2.8
7木	キムチチャーハン	きりぼしだいこんのベーコンいため はるさめスープ	やきぶた ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ えだまめ きりぼしだいこん にんにく たまねぎ しいたけ	★こめ おぎ ごまあぶら	ごま		585/716	2.7 3.3
8金	むぎごはん	ハヤシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム ★キャベツ とうもろこし	★こめ おぎ じゃがいも	さとう アーモンド あぶら		629/742	1.8 2.2
11月	むぎごはん	ようふうにくじゃが きりぼしソースいため	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん きりぼしだいこん ★キャベツ もやし	たまねぎ えだまめ	★こめ おぎ ★じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら		608/715	1.4 1.7
12火	むぎごはん	いわしのレモンふうみ のっぺいじる みかん	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	★だいこん ★はくさい みかん	★こめ おぎ さとう でんぷん あぶら さいともこんにやく でんぷん			712/843	1.7 2.2
13水	コッペパン	ハンバーグデミグラスソース ポトフ ブロッコリー&カリフラワー	ぶたにく とりにく ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ ★だいこん しめじ カリフラワー	★こめ おぎ さとう でんぷん あぶら	★じゃがいも		631/793	2.5 3.1
14木	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため けんちょう	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★キャベツ しょうが ★だいこん しいたけ	★こめ おぎ こんにやく さとう	ごまあぶら		587/690	1.4 1.8
15金	むぎごはん	ふゆやさいかレー ひじきサラダ	ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★はくさい ★だいこん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	★こめ おぎ ★じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			660/783	2.5 3.2
18月	むぎごはん	ごもくあつやきたまご ブロッコリーのごまあえ とりごぼうじる ゆかりふりかけ	たまご とりにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー にんじん ねぎ しそ	グリーンピース とうもろこし しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう えのきたけ	★こめ おぎ さとう でんぷん あぶら さとう ごま			594/676	2.3 2.6
19火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに アーモンドいため りんご	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	★だいこん ごぼう れんこん えだまめ ★キャベツ もやし りんご	★こめ おぎ さいともこんにやく さとう アーモンド あぶら			624/725	1.0 1.3
20水	コッペパン	ビーンズシチュー だいこんサラダ	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ ★だいこん	★こめ おぎ ★じゃがいも こむぎこ	マーガリン		592/732	2.2 2.7
21木	チキンライス	クリスマスこんだて えだまめととうふのミンチカツ ABCスープ クリスマスケーキ	とりにく とうふ とりにく 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	たまねぎ とうもろこし たまねぎ えだまめ たまねぎ もやし いちご	★こめ おぎ マーガリン パンこ でんぷん さとう あぶら マカロニ	あぶら		715/831	2.4 2.9
22金	むぎごはん	かぼちゃのそばろに こんさいのみそしる けんさんみかんゼリー	とりにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ ★だいこん たまねぎ ごぼう みかんかじゅう	★こめ おぎ こんにやく さとう でんぷん			583/676	1.6 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。
- 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。

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 平均値(g)	小1.9 中2.4
-----------------	--------------