



# 令和6年5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	たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ		
1	水	コッペパン スパゲッティミートソース アスパラガスのソテー オレンジ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	611	778
2	木	えだまめ ゆかりごはん こどもの日こんだて かつおのみりんやき わかたけじる かしわもち	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	26.5	33.2
7	火	むぎごはん チキンカレー キラキラフルーツ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	658	781
8	水	よこわり まるパン セルフフィッシュバーガー ・さかなのかりかりフライ ・やさいのソースあえ ミネストローネ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	701	899
9	木	むぎごはん ぶたにくときらげのいためもの やさいつみれじる てつこひじき	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	597	700
10	金	むぎごはん ぎゅうにくといとこんにやくのあまからに じゃがいもとなまあげのみそじる	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	626	740
13	月	むぎごはん まーぼーどうふ たけのことチンゲンサイのいためもの	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	620	731
14	火	むぎごはん いわしのアングレーズ やさいたつぷりとうにゆうみそじる	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	674	804
15	水	コッペパン あおのりポテト ラビオリスープ かわちぼんかん	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	625	766
16	木	むぎごはん ぶたどんぶりのぐ キャベツのアーモンドあえ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	602	708
17	金	いりこなめし わかめうどん ツナときりぼしだいこんのもの	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	579	711
20	月	むぎごはん けんちょう キャベツのじゃこいため	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	563	657
21	火	むぎごはん チキンチキンごぼう かぼちゃだんごじる れいとうフランス	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	704	834
22	水	コッペパン ミートボールのトマトに ささみサラダ あおうめゼリー	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	643	784
23	木	キムチ チャーハン はるまき はるさめスープ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	715	826
24	金	むぎごはん そぼろ やさいのいそに キウイフルーツ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	688	816
27	月	むぎごはん だいずのごもくに キャベツとわかめのじゃこあえ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	584	687
28	火	むぎごはん おやこどんぶりのぐ にんじやいため	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	626	740
29	水	コッペパン ブラウンソースに ひじきサラダ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	594	731
30	木	むぎごはん たことじゃがいものにも かみかみアーモンドあえ けんさんあじつけごさかな	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	610	716
31	金	むぎごはん いわしのうめに くきわかめあえ えのきたけのみそじる	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	たんぱくしつ むぎしつ	647	734

※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



ご家庭でも  
『減塩1日マイナス1g』  
～柳井市健康づくり計画～

食塩相当量 小2.0g 中2.6g

すこやか 元気くん