



令和6年6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		たんすいかぶつ		ししつ		小	中	
			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	たんすいかぶつ	ししつ	たんすいかぶつ	ししつ	小	中	
3月	むぎごはん	とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのベーコンいため	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	★こめ むぎ	さとう でんぷん					659	781	2.1
			ベーコン		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく							28.5	34.0	2.6
4火	むぎごはん	むし歯予防デー-こんだ こいわしのうめかおりあげ こまつなとなまあげのみそしる なっとう	いwash	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ キャベツ エリンギ	★こめ むぎ	パンこ こむぎこ こめこ あぶら					640	743	2.2
			なまあげ みそ		にんじん こまつな	キャベツ エリンギ							26.3	30.1	2.5
5水	はちみつパン	チキンピーンズ コールスローサラダ	とりにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ しめじ	★こめ むぎ	さとう	さとう	はちみつ			625	770	2.2
					にんじん	キャベツ とうもろこし	★じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ				25.5	31.2	2.7
6木	むぎごはん	トンひじき おじゃがもちじる	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ にんにく しょうが	★こめ むぎ	さとう	ごま ごまあぶら				620	730	1.9
			わかめ		にんじん	★たまねぎ ごぼう			おじゃがもち				22.5	26.5	2.6
7金	むぎごはん	ポークカレー 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	★たまねぎ なす にんにく しょうが	★こめ むぎ						644	766	1.4
						みかん もも パインアップル	★じゃがいも						18.4	21.2	1.8
10月	むぎごはん	山口県産100%の日 ぶたにくとれんこんのみそい けんちょう けんさんのりつくだに	ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	れんこん だいこん ★きくらげ しいたけ	★こめ むぎ						641	759	1.9
			のり				★じゃがいも						25.8	30.7	2.3
11火	むぎごはん	山口県産100%の日 けんさんあつやきたまご じゃがいものそぼろ びわ	たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ びわ	★こめ むぎ	さとう でんぷん	あぶら				662	756	1.4
							★じゃがいも						24.2	27.6	1.6
12水	コッペパン	けんさんとりだんごのカレー だいこんサラダ けんさんいちごジャム	とりだんご まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー	★たまねぎ しいたけ だいこん いちごジャム	★こめ むぎ	さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら				614	751	2.6
													23.3	28.2	3.3
13木	むぎごはん	あじあじれんこん なすとじゃがいものみそしる	あじ 「あじあじれんこん」に使用する 山口県産あじ 96kgは、 (株)サンラインからの企業版ふるさと納税で購入します。	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ	さとう でんぷん	★こめ むぎ	さとう	でんぷん	あぶら			659	785	1.6
							★じゃがいも						24.5	29.0	1.9
14金	むぎごはん	ハヤシチュー のりじゃこサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	★たまねぎ	★こめ むぎ						612	724	2.0
			しらすぼし のり		にんじん こまつな	キャベツ	★じゃがいも						20.3	23.9	2.6
17月	むぎごはん	キャベツいりひらつくね ぶたにくとだいこんのオイマヨいため なつやさいのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん オクラ	キャベツ しょうが だいこん なす	★こめ むぎ	さとう でんぷん	あぶら				627	718	2.0
							さとう	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ				23.9	27.1	2.3
18火	むぎごはん	ビビンバ もずくスープ	ぎゅうにゅう たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし わらび みずな えのきたけ やまうど こまつな なめこ たけのこ にんにく	さとう	★こめ むぎ		ごま				588	698	1.4
			とりにく とうふ	もずく	にんじん	キャベツ しろねぎ			ごまあぶら				24.1	29.7	1.6
19水	コッペパン	カラフルとうにゅうシチュー おからサラダ (中学校)チーズ	ベーコン とうにゅう おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	★たまねぎ しめじ	★こめ むぎ	さとう	マーガリン				620	807	2.4
			チーズ		にんじん	だいこん きゅうり	★じゃがいも	こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ				23.2	30.6	3.3
20木	むぎごはん	まーぼーなす もやしとえだまめのいためもの れいとうパイン	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	なす ★たまねぎ エリンギ にんにく しょうが もやし ★きくらげ とうもろこし えだまめ パインアップル	★こめ むぎ	さとう	でんぷん	あぶら			597	697	2.0
													23.0	27.1	2.6
21金	むぎごはん	たにんどんぶりのぐ きりぼしだいこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	★たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ	さとう					621	737	1.9
					にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			ごま				23.9	28.7	2.4
24月	むぎごはん	あじのみりんやき アーモンドあえ とりごぼろじる	あじ	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ	さとう	アーモンド				589	688	1.4
			とりにく とうふ		にんじん ねぎ	★たまねぎ ごぼう えのきたけ							26.6	31.4	1.8
25火	むぎごはん	こおりどうふとはんぺんのにも ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	とりにく はんぺん こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	★たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ	さとう	こんやく				624	739	1.8
			ぶたにく	こんぶ	にんじん	キャベツ しょうが			ごまあぶら				28.1	34.0	2.3
26水	コッペパン	なすとトマトのスパゲッティ れんこんごまネーズ ゴールドキウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバ	ぎゅうにゅう	トマト	★たまねぎ なす しめじ にんにく	★こめ むぎ	さとう	スパゲッティ	さとう	オリーブオイル		631	798	2.1
			とりにく			れんこん とうもろこし	★じゃがいも	こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ				26.1	32.7	2.7
27木	こんぶごはん	うめがつおあえ しらたまだんごじる	あぶらあげ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり うめ	★こめ むぎ	さとう	あぶら				539	660	2.3
			かつおぶし		にんじん こまつな	★たまねぎ えのきたけ			しらたまだんご				16.3	19.0	3.0
28金	むぎごはん	いわしのレモンふうみ いりどり	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	★こめ むぎ	さとう	あぶら					685	820	1.4
					にんじん ごぼう	れんこん たけのこ えだまめ しいたけ	こんやく	さとう					27.3	32.6	1.8

※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。
- ・山口県産豆腐の大豆は「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。



6月4日(火)「むし歯予防デー」

歯の健康に欠かせないカルシウムが多くとれるこんだての紹介

- ・小いわし 頭からしっぽまで「骨ごと」食べることでカルシウム補給。
カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含むため効率的。
- ・生揚げ 豆腐製品の中でもカルシウムを多く含む。
- ・小松菜 身近な野菜の中でカルシウム含量トップクラス！
- ・エリンギ きこの中でビタミンD含量トップクラス！
- ・納豆 カルシウムの骨への沈着を促すビタミンKたっぷり！



ぶちおいしい！

今月の柳井のやさしい



日積 余田

◎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。