



令和6年7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		kcal	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月	たこめし	 さばのしおやき とうふとわかめのみそしる	たこ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリンピース	★こめ むぎ さとう	あぶら	614	750	2.5	
2火	むぎごはん	ぶたじゃが キャベツのゆずきちあえ	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう まぐろみずに	にんじん さやいんげん	★たまねぎ	★こめ むぎ	★じゃがいも こんにゃく さとう	585	732	1.4	
3水	コッペパン	ほうれんそうオムレツ れんこんチップス モロヘイヤスープ	たまご あおのり ウインナー	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう れんこん モロヘイヤ	キャベツ ゆずきちかじゅう	こめコッパン さとう でんぶん	あぶら	544	682	2.1	
4木	むぎごはん	まーぼー豆腐 もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	なす ★たまねぎ しつねさ エリンギ しいたけ しょうが にんにく	★こめ むぎ	さとう でんぶ	601	753	1.9	
5金	ちらしずし	★たなばたこんだて★ ほしのコロッケ たなばたうおそうめんじる たなばたゼリー	とりにく ぶたにく うおそうめん とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん オクラ	にんじん	たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう	★こめ むぎ さとう	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	633	752	2.9	
8月	むぎごはん	ちゅうかどんぶりのぐ はるさめときゅうりのすのもの	ぶたにく いか さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	★キャベツ ★たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが	★こめ むぎ	さとう でんぶん	555	692	2.3	
9火	わかめごはん	とりにくのてりやき ブロッコリーのおかかあえ なすとじゃがいものみそしる	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	★たまねぎ	★こめ むぎ さとう	さとう	568	700	2.3	
10水	ソフトフランスパン	 オリンピックこんだて(フラン) ラタトゥイユ やさしいサラダ アレルゲンフリー チョコ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	なす ブロッコリー ★たまねぎ きピーマン にんにく	ソフトフランスパン	オリーブオイル	638	778	2.1	
11木	むぎごはん	あじのみりんやき きりぼしだいこんのごまいため やさいつみれのすましじる	あじ きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ えだまめ キャベツ たまねぎ しょう が にんにく	★こめ むぎ	ごまあぶら	540	660	1.5	
12金	キムチチャーハン	あげぎョーザ はるさめスープ れいとうみかん	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ことまつな	★たまねぎ	★こめ むぎ	ごまあぶら	629	773	2.8	
16火	むぎごはん	やさしいいそに こまつなとたくあんのごまあえ	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	★こめ むぎ	★じゃがいも こんにゃく	587	734	1.7	
17水	こくとうパン	ポテトのソテー チキンヌードルスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	★たまねぎ	★こめ パン	くろざとう	625	797	2.1	
18木	むぎごはん	やまぐちけん きょうとりょう 山口県産の郷土料理 けんちょう チキンチキンれんこん	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ	★こめ むぎ	さとう こんにゃく	641	807	1.6	
19金	むぎごはん	なつやすみカレー シャキシャキサラダ	ぶたにく とう にゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	★たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが りんご	★こめ むぎ	★じゃがいも	599	754	1.7	
					にんじん	れんこん ★キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	ごま ノンエッグマヨネーズ		19.6	23.7	2.3	
※材料の都合により、献立を変更することがあります。										食塩相当量 平均値		小2.1g 中2.6g



ぶちおいしい！今月の柳井のやさい

- ・はしは毎日持ってきてください。
- ・㊦のしるしのある日は、スプーンがつきます。



ぶちおいしい！今月の柳井のやさしい

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています！

阿月



日積

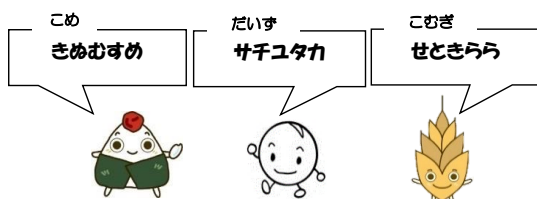


余田



・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。



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。

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