



令和6年9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				
			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			
2月	むぎごはん	チキンカレー	とりにく ひよこまめ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	★こめ むぎ ★じゃがいも			640	766	1.5	
		フルーツミックスサイダーゼリー				みかん もも パインアップル	ゼリー			19.7	23.0	2.0	
3火	むぎごはん	まーぼーなす	ぶたにく みそ	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 しいたけ にんにく しょうが	★こめ むぎ さとう でんぶん			575	678	1.7	
		カリフラワーのちゅうかあえ				カリフラワー ★きゅうり	さとう ごま ごまあぶら			21.9	25.9	2.1	
4水	コッペパン	くじらとポテのアングレーズ	くじら	ぎゅうにゅう			こめこパン			689	860	2.4	
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも でんぶん パンこ さとう あぶら ★じゃがいも マカロニ さとう			26.6	32.6	3.0	
5木	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう		キャベツ エリンギ しょうが	★こめ むぎ さとう			583	682	1.8	
		やさいつみれじる	やさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ				20.2	23.5	2.2	
		ひづみぶどう 3こ				★ぶどう							
6金	キムチ チャーハン	ひやしちゅうか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ えだまめ	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら		638	754	2.3	
		・ちゅうかめん ・ひやしちゅうかのぐ ・レモンふうみタレ	とりにく				ちゅうかめん						
			わかめ		にんじん	★きゅうり もやし とうもろこし	さとう みずあめ	ごまあぶら		27.6	32.5	2.6	
9月	むぎごはん	トンひじき	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう			★こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら		561	660	1.8	
		とうふとわかめのすましじる	とうふ	ひじき わかめ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ				22.9	26.8	2.4	
10火	むぎごはん	けんさんあじのなんばんづけ	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	★こめ むぎ でんぶん さとう あぶら			635	718	1.6	
		なすとじゃがいものみそじる	とうふ あぶらあげ	みそ	にんじん ねぎ	★なす たまねぎ	★じゃがいも			23.5	25.9	1.9	
11水	コッペパン	とりにくのレモンふうみ	とりにく	ぎゅうにゅう		レモンかじゅう	こめこパン			619	742	2.8	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	さとう でんぶん あぶら マカロニ			25.6	29.1	3.3	
12木	むぎごはん	おやこどんぶりのぐ	とりにく 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			613	728	1.9	
		きりぼしだいこんのごまいため			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう ごま ごまあぶら			25.9	31.0	2.5	
13金	むぎごはん	ハヤシシチュー	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	★こめ むぎ ★じゃがいも さとう			603	714	2.6	
		ひじきサラダ			にんじん	★きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ			20.0	23.5	3.1	
17火	むぎごはん	おつきみこんだて		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ			671	748	1.7	
		ふっくらさばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん						
		のっぺいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さといも こんにやく でんぶん			23.4	25.3	2.0	
		おつきみだんご					しょうしんこ さとう でんぶん						
18水	ピタパン	ピタパンにはさんでたべよう!		ぎゅうにゅう		ピタパン				600	784	2.3	
		ケバブふうチキン	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう オリーブオイル						
		レンズまめとむぎのスープに	チキンハム レンズまめ		にんじん パセリ	たまねぎ	★じゃがいも むぎ			29.4	36.5	3.1	
19木	むぎごはん	いわしのしょうがに	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	★こめ むぎ さとう でんぶん			641	728	1.7	
		ぶたじる	ぶたにく なまあげ	みそ	にんじん ねぎ	ごぼう もやし	さといも こんにやく			24.3	27.4	2.0	
		なし				なし							
20金	むぎごはん	チキンチキンごぼう	とりにく	ぎゅうにゅう		ごぼう	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら		586	696	1.3	
		とうふとたまねぎのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ				21.6	25.5	1.7	
24火	むぎごはん	ゴーヤーチャンプルー	ベーコン ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう		にがうり もやし	★こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら		586	693	1.5	
		おきなわそばじる	さつまあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	おきなわそば			21.3	24.9	2.2	
25水	コッペパン	ミートボールのブラウンソースに	ミートボール	ぎゅうにゅう		たまねぎ ★なす しめじ とうもろこし	こめこパン			596	740	2.5	
		ごぼうサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう キャベツ もやし	★じゃがいも さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ		23.7	29.3	3.2	
26木	ゆかりごはん	わかめうどん	とりにく あぶらあげ	わかめ	しそ にんじん	たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ さとう うどん			607	746	2.5	
		きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン		にんじん こまつな	きりぼしだいこん にんにく				20.5	24.3	3.0	
27金	むぎごはん	ちくわのいそべあげ	ちくわ	ぎゅうにゅう			★こめ むぎ			625	768	1.8	
		みそなっとう	なっとう ぶたにく みそ	あおさ	ねぎ		こむぎこ でんぶん さとう あぶら						
		かきたまじる	たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	さとう ごま			24.5	31.6	2.6	
30月	むぎごはん	さばのみりんやき	さば	ぎゅうにゅう			★こめ むぎ さとう			636	751	1.4	
		けんちよう	とうふ さつまあげ	こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく さとう ごまあぶら			23.9	28.2	2.0	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさい

食塩相当量
平均値

小2.0g
中2.5g

※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



余田



阿月

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。