



令和6年10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	あか		みどり		おもなざいりょう		きいろ		エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	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				
	たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC	たんぱく質	しつ	小	中			
1 火	むぎごはん	佐賀県の料理 いかのてんぷら だぶ(しるもの) あじつけのり	いか だいず とりこく なまあげ	かまぼこ のり	にんじん	れんこん たけのこ しいたけ	★こめ おぎ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら ふ さとう さとう	652	775	1.0	
2 水	コッペパン	ポークビーンズ れんこんごまネーズ	ぶたにく だいず ひよこまめ とりこく		にんじん	たまねぎ れんこん とうもろこし	★こめおパン じゃがいも さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	648	800	2.2	
3 木	むぎごはん	ツナときりぼしだいこんのもの おじゃがもちじる てつこひじき	まぐろみずに さつまあげ とうふ みそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	★こめ おぎ さとう ごま おじゃがもち さとう ごま	608	713	2.1	
4 金	むぎごはん	トマトときのこのカレー のりじゃこサラダ	ぎゅうにく とうにゅう	しらすぼし のり	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	★こめ おぎ じゃがいも さとう	606	718	1.7	
7 月	むぎごはん	そぼろ やさいたっぷりみるくみそしる	とりこく ぎゅうにく たまご ベーコン とうにゅう みそ		さやいんげん にんじん チンゲンサイ	だいこん れんこん	★こめ おぎ さとう	612	725	1.5	
8 火	むぎごはん	さばのしおこうじやき とりじゃが うまかつてん	さば とりこく なまあげ ちくわ だいず くらだいず	あおさ かたくちいわし	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ でんぶん こめこ さとう ごま ひまわりのたね あぶら	706	823	1.6	
9 水	しよくパン (2まい)	だいずとごぼうのミンチカツ ゆでキャベツ とんかつソース (中学校)スライスチーズ ABCスープ	とりこく ぶたにく だいず ベーコン	チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	★こめ おぎ パンこ でんぶん さとう あぶら マカロニ	618	814	2.7	
10 木	むぎごはん	目の愛護デーこんだて にんじやいため あきなすのみそしる かき ゆかりふりかけ	とりこく しらすぼし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん こまつな にんじん	キャベツ あかしそ	たまねぎ なす たまねぎ かき	★こめ おぎ ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	574	668	2.2	
11 金	むぎごはん	まーぼーだいこん もやしとえだまめのいためもの	ぶたにく とうふ みそ かまぼこ		にんじん なら	だいこん たまねぎ しろねぎ しいたけ 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	★こめ おぎ さとう でんぶん あぶら	605	711	2.0	
15 火	むぎごはん	うまに うめがつおあえ	とりこく なまあげ うずらたまご かつおぶし		にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ きゅうり うめ	★こめ おぎ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	604	707	1.4	
16 水	コッペパン	ハンバーグデミグラスソース ポトフ わなしゼリー	ぶたにく とりこく ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ だいこん キャベツ なし	★こめおパン さとう でんぶん あぶら じゃがいも さとう	625	814	2.3	
17 木	あきのかおり ごはん	きりぼしソースいため ぶたじる	あぶらあげ さつまあげ ぶたにく なまあげ みそ		にんじん にんじん にんじん	しめじ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ もやし ごぼう しろねぎ	★こめ おぎ くり さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく	579	707	2.2	
18 金	むぎごはん	たにんどんぶりのぐ プロッコリーのごまあえ	ぎゅうにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ プロッコリー	たまねぎ	★こめ おぎ さとう さとう ごま	622	735	1.9	
21 月	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに アーモンドあえ	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう えだまめ キャベツ とうもろこし	★こめ おぎ さいとも こんにゃく さとう さとう アーモンド	613	721	1.2	
22 火	むぎごはん	やさいちぢみ もずくスープ かんこくおのり	とうふ おから とりこく とうふ	もずく のり	にんじん なら にんじん チンゲンサイ	はくさい	★こめ おぎ じゃがいも こめこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら	581	656	1.4	
23 水	コッペパン	なすとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー		トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく キャベツ とうもろこし	★こめおパン スパゲッティ さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	608	779	2.0	
24 木	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため さつまいもときのこのみそしる りんご	ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にんじん しろねぎ	キャベツ しょうが りんご ごぼう マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんにく みかん もも パインアップル	★こめ おぎ さとう でんぶん こめこ あぶら ★さつまいも	610	712	1.4	
25 金	とりごぼう ピラフ	カレースープ フルーツしらたま	とりこく ベーコン		にんじん	ごぼう マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんにく みかん もも パインアップル	★こめ おぎ じゃがいも マカロニ しらすたまご	651	806	2.0	
28 月	むぎごはん	いわしのカリカリフライ けんちょう	1・2年:2ひ、 3~6年:3ひ いわし とりこく とうふ あぶらあげ さつまあげ		にんじん	しょうが だいこん ★きくらげ	★こめ おぎ さとう でんぶん こめこ あぶら こんにゃく さとう	646	-	1.5	
29 火	むぎごはん	やさいのいそに キャベツとわかめのじゃこあえ	ぶたにく なまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ	★こめ おぎ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	592	697	1.5	
30 水	コッペパン	カラフルとうにゅうシチュー りっちゃんのためサラダ	とりこく とうにゅう		にんじん かぼちゃ プロッコリー	たまねぎ	★こめおパン じゃがいも こむぎこ さとう マーガリン	623	769	2.5	
31 木	むぎごはん	さんまのしょうがに きりぼしだいこんのあまずあえ さいとものみそしる	さんま		にんじん にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり だいこん はくさい	★こめ おぎ さとう でんぶん さとう ごま さいとも	665	758	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。
- 妻ごはんの妻は山口県産の押麦、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。

10月10日(木)「目の愛護デー」献立の紹介

- 目の粘膜を正常に保つ働き「カロテン」を多く含む・・・にんじん、小松菜、柿
- 目の疲れをとる働き「アントシアニン」を多く含む・・・なす(皮の部分)、赤しそ



ぶちおいしい!
柳井でとれた食べ物

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。

食塩相当量
平均値(g)

小1.8
中2.3