



令和6年11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		きいろ		エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	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		おもにエネルギーのもとになる					
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC	たんぱく質	むぎ				
1金	むぎごはん	ビビンバ はるさめスープ	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし はくさいキムチ にんにく キャベツ たまねぎ	★こめ むぎ	さとう	あぶら ごま	585	689	1.6
5火	むぎごはん	カレーポテトコロッケ キャベツのいためもの けんちんじる	ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ キャベツ もやし だいこん ごぼう	★こめ むぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	635	719	1.4
6水	コッペパン	とりにくとさつまいものクリームに コールスローサラダ	とりにく しろはなまめ	とうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	こめごはん	さつまいも こむぎ	マーガリン	659	757	2.3
7木	むぎごはん	さといものそばろに きりぼしだいこんのあまずあえ みかん	とりにく なまあげ	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん みかん	★こめ むぎ	さといも こんにやく	さとう でんぷん	633	741	1.1
8金	むぎごはん	だいずとごぼうのミンチカツ ごもくきんぴら だいこんのみそしる	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん たまねぎ もやし	★こめ むぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	653	792	1.9
11月	ごはん	とうふのちゅうかに キャベツのゆずきちあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにく	にんじん にんじん こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ しめじ しょうが キャベツ ゆずきちあじゅう	★こめ	さとう でんぷん	さとう	611	720	1.5
12火	ごはん	くじらとたまねぎのアングレーズ とうふのすましじる	くじら とうふ	ぎゅうにく	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	★こめ	パンこ さとう	あぶら	614	723	1.4
13水	コッペパン	トマトビーンズ だいこんサラダ けんさんぼんかんジャム	チキンボール だいず	ぎゅうにく	トマト こまつな	たまねぎ だいこん はくさい だいこん ぼんかん	こめごはん	さとう	さとう	690	793	2.7
14木	ごはん	けんさんあつやきたまご にごみ けんさんやさいのあまずあえ	たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん キャベツ れんこん	★こめ	あぶら さとう	さといも こんにやく さとう	675	775	1.8
15金	ごはん	けんさんあじのしおやき れんこんときくらげのいためもの はくさいのみそしる	あじ	ぎゅうにく	れんこん キャベツ	★きくらげ	★こめ	あぶら	571	664	2.5	
18月	むぎごはん	けんちょう こまつなとたくあんのごまあえ	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにく	にんじん にんじん こまつな	だいこん キャベツ たくあん	★こめ むぎ	さといも こんにやく さとう	さとう	589	693	1.6
19火	むぎごはん	はつがげんまいりつくね きりぼしだいこんのベーコンいため さつまじる	とりにく ベーコン	ぎゅうにく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく ごぼう	★こめ むぎ	さとう でんぷん	さとう	700	843	2.1
20水	アップルパン	マカロニスープ やさしいサラダ	とりにく	ぎゅうにく	にんじん にんじん	りんご たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめごはん	さとう	あぶら	610	750	2.4
21木	むぎごはん	まーぼーどうふ チンゲンサイとエリンギのいためもの	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにく	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ しめじ にんにく しょうが もやし エリンギ	★こめ むぎ	さとう でんぷん	さとう	658	781	2.2
22金	むぎごはん	チキンチキンれんこん とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにく	わかめ ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ	でんぷん さとう	あぶら	642	765	1.5
25月	むぎごはん	とりじゃが くきわかめあえ	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	さとう	606	709	1.5
26火	さつまいも ごはん	ごぼうとこまつなのいためもの えのきたけとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ	さつまいも	さとう	524	635	2.8
27水	コッペパン	スパゲッティミートソース ブロッコリーのごまマヨサラダ りんご	ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにく	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく とうもろこし	こめごはん	さとう	さとう	617	786	1.8
28木	むぎごはん	じゃがいもきんぴら のっぺいじる	ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	じゃがいも だいこん はくさい	★こめ むぎ	じゃがいも こんにやく さとう	さとう	569	666	1.3
29金	むぎごはん	チキンカレー れんこんひじきサラダ	とりにく ひよこまめ まぐろみずに	ぎゅうにく	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご れんこん えだまめ	★こめ むぎ	じゃがいも	さとう	653	775	1.7

※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「きめむすめ」、麦は山口県産の押麦を使用します。

・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。

・山口県産とうふの大豆は「サチユタカ」を使用します。

こめ
きめむすめ

だいず
サチユタカ

こむぎ
せときらら

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。

