



令和6年12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											1.9
			にこみおでん トンひじき	とりにく なまあげ がんもどき ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	★こめ おぎ	さといも こんにやく さとう	662	785			
3火			むぎごはん											2.2
			ちくわのいそべあげ(小1こ、中2こ) こまつなとたくあんのごまあえ なまあげともやしのみそしる	ちくわ	あおさ	にんじん こまつな	★キャベツ たくあん	さとう	ごま	626	768			
4水			コッペパン											2.5
			ふゆやさいのとうにゅうシチュー ささみサラダ	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ ★はくさい	じゃがいも		579	713			
5木			むぎごはん											1.6
			あつやきたまご しそひじきあえ とりごぼろじる (中学校のみ)おちやめなだいず	たまご	ひじき	にんじん こまつな	★キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	585	690			
6金			むぎごはん											1.4
			かんこくふうにくじゃが もやしとえだまめのソテー	ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	あぶら	616	727			
9月			むぎごはん											1.7
			ポテトじる こまつなのいそかあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	★こめ おぎ	じゃがいも さつまいも こんにやく		602	710			
10火			むぎごはん											1.1
			ぶたにくコロッケ のっぺいじる みかん	ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ	★だいこん ★はくさい	さといも こんにやく でんぶん		658	734			
11水			コッペパン											2.4
			ブラウンソースに だいこんサラダ	ミートボール	にんじん トマト	たまねぎ はくさい しめじ とうもろこし	マカロニ じゃがいも さとう		578	713				
12木			むぎごはん											1.5
			けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ	★こめ おぎ	こんにやく さとう		591	717			
13金			むぎごはん											1.9
			ハヤシシチュー アーモンドサラダ	ぶたにく とうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		623	736				
16月			むぎごはん											1.6
			いわしのおかかに とうふとわかめのすましじる ぼんかん	いわし かつおぶし	にんじん ねぎ	たまねぎ	★こめ おぎ	さとう でんぶん		645	717			
17火			むぎごはん											2.0
			まーぼーだいこん ブロッコリーのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しろねぎ	さとう でんぶん		628	742				
18水			コッペパン											3.0
			しろはなまめのポタージュ ごぼうサラダ	ベーコン しろはなまめ とうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	じゃがいも		618	765				
19木			むぎごはん											1.8
			おやこどんぶりのぐ キャベツのじゃこいため	とりにく たまご ちくわ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう		604	709				
20金			むぎごはん											2.0
			かぼちゃのひきにくフライ ゆずこんぶあえ ふゆやさいのみそしる	ぶたにく	かぼちゃ	たまねぎ	★こめ おぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	664	738			
23月			はなやかライス											2.6
			ミートボールデミグラスソース はくさいのスープ クリスマスケーキ	ミートボール	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	さとう	あぶら		600	712			
24火			むぎごはん											1.5
			ふゆやさいカレー きらきらフルーツ	ぶたにく だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ	★はくさい ★だいこん にんにく しょうが	じゃがいも		621	736				

※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」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

阿月

日積

ちんちん 地産地消

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