



令和7年1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 たんぱく質	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	小	中			
8 水	ミルクパン	ブロッコリーとコーンのソテー ABCスープ	まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ もやし	こめこパン	オリーブオイル	565	693	23.3	28.0	2.5	2.9	
9 木	むぎごはん	しょうが しょうが 正月料理 ぶりのてりやき だいこんなます ぞうに	ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	★だいこん はくさい しいたけ	★こめ おぎ さとう みずあめ さとう	ごま	659	755	25.2	27.5	1.5	1.9	
10 金	キムチ チャーハン	あげワンタン 3つ にらともやしのスープ	やきぶた ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら	はくさいキムチ えだまめ キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんにく	★こめ おぎ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	あぶら でんぷん	557	673	24.7	31.1	2.4	3.1	
14 火	むぎごはん	おからそばろ やさいつみれじる	おから とりにく たまご やさいつみれ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	★こめ おぎ さとう		596	701	21.1	24.8	2.0	2.5	
15 水	コッペパン	ポトフ あおのりポテト りんご	ぶたにく だいず あおのり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん	★キャベツ しめじ りんご	こめこパン じゃがいも		603	735	23.8	28.9	2.1	2.7	
16 木	むぎごはん	すぶた はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ	★こめ おぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	626	745	23.2	27.5	1.3	1.8	
17 金	わかめごはん	かすじる ブロッコリーのごまあえ おむすびのり	あぶらあげ みそ のり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい ごぼう	★こめ おぎ さとう さといも こんにやく さとう	ごま	549	667	19.0	22.1	1.9	2.4	
20 月	ごはん	けんさんあじのきなこあげ けんちょう	あじ きなこと 「県産あじのきなこ揚げ」は、(株)サンラインからの企業版 ふるさと納税で購入します。	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん	★きくらげ	★こめ さとう でんぷん	あぶら	648	762	30.1	36.1	1.4	1.8	
21 火	ごはん	けんさんあつやきたまご はなっこりーのいためもの けんさんとりだんごのみそしる	たまご ベーコン といだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー チンゲンサイ さやいんげん	もやし ★だいこん しいたけ	★こめ さとう	あぶら	653	747	24.5	27.5	2.1	2.4	
22 水	コッペパン	くじらのインドに ひじきサラダ	くじら ぎゅうにく とりにく	ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり	こめこパン ★じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	あぶら	632	784	27.9	34.2	2.8	3.4	
23 木	ごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため はくさいとかぶのみそしる ぼんかん	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	★キャベツ しょうが ★はくさい かぶ れんこん ぼんかん	★こめ さとう		627	722	22.8	26.7	1.4	1.7	
24 金	ごはん	おやこどんぶりのぐ キャベツのじゃこあえ	とりにく たまご ちくわ しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ ★キャベツ	★こめ さとう さとう		596	701	26.4	31.4	1.8	2.5	
27 月	ひろしまめし	さつまじる アーモンドあえ	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな にんじん	★だいこん ごぼう もやし しろねぎ	★こめ おぎ さとう さといも こんにやく	アーモンド	558	685	19.9	23.3	2.5	3.1	
28 火	むぎごはん	じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのベーコンいため	ぶたにく なまあげ ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	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 にんにく	★こめ おぎ ★じゃがいも こんにやく さとう		622	732	22.6	26.5	1.6	1.9	
29 水	こくとうパン	令和6年度「おいしいたのしい元気やない」 料理コンクール 学校給食賞 とうにゅうとうふぶたたまみそスープ ごまサラダ	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ★キャベツ	こめこパン くらざとう さとう	ごま あぶら	564	695	24.8	29.8	2.1	2.7	
30 木	こまつなと ちりめん のまぜごはん	令和6年度「おいしいたのしい元気やない」 料理コンクール 学校給食賞 あじいりさんが けんちんじる	ちくわ しらすぼし こんぶ あじ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう たけのこ ★だいこん ごぼう しいたけ	★こめ おぎ でんぷん さとう ★じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	586	736	24.8	31.0	2.3	3.0	
31 金	むぎごはん	ふゆやさいカレー フルーツミックス	ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★だいこん はくさい にんにく しょうが みかん もも バインアップル	★こめ おぎ ★じゃがいも	ゼリー	629	748	18.7	21.5	1.5	2.1	

※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(g)

小1.9
中2.5

※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



○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。
- ・麦ごはんの麦は山口県産の押麦、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。

山口県産の米、押麦、大豆、パン、
うどん、鯨肉などは、JAグループや
山口県から補助をいただいています。