



令和7年6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 g			
			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	とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのペーコンいため	ぶたにく とうふ かまぼこ ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが きりぼしだいこん にんにく	★こめ おぎ さとう でんぶん		660	781	2.0	
3火	むぎごはん	トンひじき おじゃがもちじる れいとうピーチ	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう もも	★こめ おぎ さとう ごまあぶら おじゃがもち		658	769	1.9	
4水	コッペパン	むし歯予防デーこんだて チキンピーンズ ごぼうサラダ	とりにく だいず ひよこまめ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ	こめコパン じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ		621	765	2.2	
5木	むぎごはん	コロッケ こくさんなつとう なまあげとこまつなのみそしる	ぶたにく なつとう なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ エリンギ	★こめ おぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		689	769	1.8	
6金	むぎごはん	ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが みかん もも パインアップル	★こめ おぎ じゃがいも ゼリー		638	758	1.4	
9月	ごはん	けんちょう ぶたにくとれんこんのみそいため けんさんのりつくだに	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん ★きくらげ れんこん	★こめ じゃがいも みずあめ さとうでんぶん		605	744	1.9	
10火	ごはん	けんさんあつやきたまご じゃがいものそぼろに けんさんみかんゼリー	たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん	★こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも さとう		640	754	1.4	
11水	コッペパン	ちょうしゅうとりだんごのカレースープ だいこんサラダ けんさんいちごジャム	とりだんご まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん はなごこりー	たまねぎ しいたけ だいこん いちご	こめコパン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら さとう みずあめ		607	741	2.6	
12木	ごはん	あじあじれんこん なすとたまねぎのみそしる	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	れんこん えだまめ なす たまねぎ	★こめ じゃがいも あぶら		625	771	1.6	
13金	ごはん	ハヤシチュー のりじゃこサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	★こめ じゃがいも さとう		577	708	2.0	
16月	むぎごはん	ぶたにくとだいこんのオイマヨいため なつやさいのみそしる パリッシュ	ぶたにく あぶらあげ みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん おくら	だいこん なす	★こめ おぎ さとう ノンエッグマヨネーズ さとう		586	684	1.8	
17火	むぎごはん	ビビンバのぐ もずくスープ	ぎゅうにく たまご みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ にんにく キャベツ しろねぎ	★こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら		585	695	1.3	
18水	コッペパン	とうにゅうシチュー れんこんごまネーズ	ペーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ しめじ れんこん とうもろこし	こめコパン じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ		634	783	2.6	
19木	むぎごはん	まーぼーなす もやしとえだまめのソテー れいとうパイン	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いら トマト	なす たまねぎ エリンギ 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 パインアップル	★こめ おぎ さとう でんぶん あぶら		597	698	1.8	
20金	むぎごはん	たにんどんぶりのぐ きりぼしだいこんのあまずあえ	ぎゅうにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	★こめ おぎ さとう ごま		621	737	1.9	
23月	むぎごはん	あじのみりんやき キャベツのアーモンドあえ とりごぼろじる	あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう えのきたけ	★こめ おぎ さとう アーモンド		586	685	1.4	
24火	むぎごはん	こおりとうふとはんぺんのにも ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	とりにく はんぺん こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	★こめ おぎ こんにやく さとう ごまあぶら		620	733	1.8	
25水	コッペパン	なすとトマトのスパゲッティ キャベツのレモンふうみサラダ キウイフルーツ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたにレバー まぐろみずに	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ なす しめじ にんにく キャベツ とうもろこし レモンかじゅう キウイフルーツ	こめコパン スパゲッティ さとう さとう あぶら		601	763	1.9	
26木	むぎごはん	ちくわのいそべあげ うめがつおあえ やさいつみれじる	ちくわ かつおぶし やさいつみれ	ぎゅうにゅう	あおさ わかめ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	★こめ おぎ でんぶん さとう こむぎこ さとう あぶら		585	757	2.3	
27金	むぎごはん	いわしのみぞれに いりどり	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	★こめ おぎ さとう でんぶん		645	733	1.4	
30月	たこめし	さばのしおやき とうふとわかめのすましる	たこ あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ にんじん ねぎ	ごぼう れんこん たけのこ えだまめ しいたけ ごぼう しいたけ グリンピース	★こめ おぎ さとう		584	712	2.3	

※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「サキユタカ」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。



はしは毎日持ってきてください!



ご家庭でも
『減塩1日マイナス1g』
～柳井市健康づくり計画～

食塩相当量 小1.9g 中2.4g
平均値



すこやか 元気くん

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。