



令和7年7月学校給食献立表



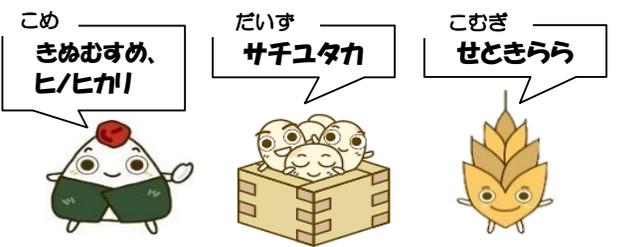
柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312

日曜	こんだて	あか			みどり		きいろ		エネルギー kcal		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 (g)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	むきしつ	カルシウム	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ			
1火	むぎごはん	だいずのごもくに きりぼしだいこんとキャベツのごますあえ	とりにく なまあげ だいず	ひじき わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ キャベツ きりぼしだいこん	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま	632	751	1.6	
2水	コッペパン	チリコンカン コーンスープ マンゴーアセロラゼリー	ぶたにく だいず おおふくまめ きんときまめ		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし マンゴーかじゅう アセロラかじゅう	こめごはん さとう こむぎこ マーガリン さとう でんぷん	670	827	2.8	
3木	こんぶごはん	ゴーヤーチャンプルー イナムドウチ(みそする)	あぶらあげ ベーコン とうふ たまご ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	えだまめ にがうり もやし しいたけ	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら こんにやく	602	741	2.8	
4金	むぎごはん	きびなごフライ とうがんじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう		たまねぎ とうがん えのきたけ しょうが みかん	★こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	647	753	1.2	
7月	えだまめ ゆかりごはん	七タこんだて ごもくたまごやき たなばたじる わらびもち	たまご とうふ うおそうめん きなこ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん グリンピース にんじん おくら	えだまめ とうもろこし たけのこ しいたけ たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ さとう さとう でんぷん あぶら さとう わらびこ でんぷん	598	702	2.4	
8火	むぎごはん	けんさんあじのカレーしょうゆやき けんちよう のりつくだに	あじ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ のり	ぎゅうにゅう		だいこん にんじん	★こめ むぎ さとう こんにやく さとう さとう みずあめ	624	730	1.7	
9水	コッペパン	やないりーフレタスシチュー ひじきサラダ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	こめごはん じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン ノンエッグマヨネーズ	628	776	2.7	
10木	むぎごはん	ようふうにくじゃが きりぼしソースいため ころりんこくとうまめ	ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら くろざとう	657	772	1.5	
11金	キムチ チャーハン	やさいちぢみ わかめスープ	とうふ おから とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ	★こめ むぎ こめこ じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら ごま	583	692	2.2	
14月	むぎごはん	けんさんはものなんばんづけ なすとじゃがいものみそする てつっこひじき	はも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ なす たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも さとう ごま	656	773	1.9	
15火	むぎごはん	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 しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	★こめ むぎ さとう あぶら	596	702	1.8	
16水	コッペパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ オレンジ	ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし オレンジ	こめごはん じゃがいも さとう さとう アーモンド あぶら	662	814	2.2	
17木	むぎごはん	かぼちゃひきにくフライ ごもくきんぴら おじゃがもちじる	ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま おじゃがもち	707	864	2.1	
18金	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが りんご もも パイン	★こめ むぎ じゃがいも ゼリー	678	811	1.6	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

●学校給食では地産地消をすすめています。

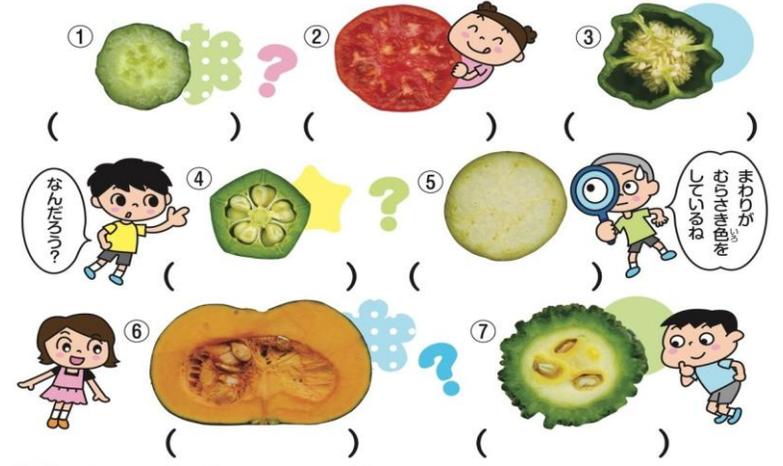
- 材料の太字は山口県産、★は柳井市産です。
- 米は柳井市産の「きぬむすめ」または「ヒノヒカリ」、麦は山口県産の押麦を使用します。
- 山口県産とうふの大豆は「サチユタカ」を使用します。
- 米粉パンの小麦粉は山口県産の「せときらら」という小麦から作られます。



※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。

なつやさいクイズ!

これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?



1. 1. 2. 2. 3. 3. 4. 4. 5. 5. 6. 6. 7. 7.