



平成29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		おもなざいりょう				エネルギー				
			あか		みどり		きいろ				
			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		
1木	むぎごはん	ぎゅうにくといとこんにやくのあまからにしんたまねぎのみそ	ぎゅうにく	わかめ	にんじん ねぎ	★たまねぎ ごぼう	★ごめ むぎ	こんにやく さとう	ごま あぶら	597	751
2金	むぎごはん	こぶのつくだにせとうちいかてんぷらけんちんじるパインアップル	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こぶのつくだに	にんじん ねぎ	★だいこん ごぼう ★しいたけパインアップル	★ごめ むぎ	あぶら		649	807
5月	むぎごはん	たこじゃがいものにもたけのこちんげんさいのいためものハニーピーナツ	たこ なまあげ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	れんこん えだまめ たけのこ エリンギ	★ごめ むぎ	★じゃがいも こんにやく さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ハニーピーナツ	660	837
6火	むぎごはん	ピビンパ キムチスープ ゴールドキウイフルーツ	ぎゅうにく たまご やきぶた とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん いら	にんにく しょうが ぜんまい もやし キャベツ はくさいキムチ ゴールドキウイフルーツ	★ごめ むぎ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら あぶら		716	902
7水	ミルクパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ ごまドレッシング	ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	★たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう キャベツ とうもろこし	ごめこパン	★じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング	655	812
8木	むぎごはん	さばのてりやき やさいのいそに	さば ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ	★ごめ むぎ	★じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	658	815
9金	むぎごはん	うまに こまつなともやしのソテー	とりにく うずらたまご ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	★ごめ むぎ	★じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	644	811
12月	むぎごはん	ビーフカレー かいそうサラダ たまねぎドレッシング	ぎゅうにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ にんにく	★ごめ むぎ ★じゃがいも	カレールー あぶら	アーモンド	640	803
13火	ごはん	さわらのさいきょうやき ぶたじゃが	さわら みそ ぶたにく なまあげ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	★たまねぎ	★ごめ	★じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	632	794
14水	ことうパン	ほうれんそうオムレツ ミートボールのスープに うんしゅうみかんゼリー	たまご やさいいりにくだんご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ	ごめこパン ことう でんぷん さとう	★じゃがいも		640	770
15木	うめなめし	わかめうどん うのはのいりに	あぶらあげ かまぼこ おから とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいにんば ひろしまな きょうな	うめぼし	★ごめ むぎ さとう	ごま		611	776
16金	むぎごはん	けんさんあじつけのり いかのまつかさ けんちょう	いかに	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん	しょうが	★ごめ むぎ	さとう		612	746
19月	チキンライス	パンブキアンサンブルエッグ ポタージュスープ	とりにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース	★ごめ さとう	あぶら		614	729
20火	むぎごはん	ようふうにくじゃが こまつなとしめじのいためもの	ぎゅうにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	★たまねぎ しいたけ しめじ とうもろこし	★ごめ むぎ	★じゃがいも こんにやく さとう	あぶら あぶら	579	725
21水	しよくパン	ブルーベリージャム けんさんしいらのバジルソースフライカラフルシチュー びわ	しいら	ぎゅうにゅう	パジル	★にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ごめこパン	★じゃがいも	ブルーベリージャム こむぎこ パンこ あぶら シチュールウ	725	884
22木	むぎごはん	やさいのみそに キャベツのごまずあえ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	★にんじん	★だいこん ごぼう えだまめ	★ごめ むぎ	さといも さとう こんにやく	ごま	598	753
23金	むぎごはん	ハヤシシチュー やさいとツナのソテー	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	★にんじん	★たまねぎ エリンギ えだまめ	★ごめ むぎ	★じゃがいも さとう	ハヤシルウ あぶら	627	792
26月	ひじきごはん	あじのからあげ	ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ	★ごめ むぎ さとう	あぶら		663	796
27火	むぎごはん	わふうポトフ ぶたにくとキャベツのしょうがいためオレンジ	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	★たまねぎ しめじ	★ごめ むぎ	しらたまもち		28.1	31.4
28水	コッペパン	★世界味めぐり：イタリア★ ミネストローネスープ トマトペンネ とうにゅうパンナコッタ	ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	★たまねぎ	ごめこパン	★じゃがいも さとう	あぶら	763	898
29木	むぎごはん	だいずのごもくに きりぼしだいこんのあまずあえ プルーン	とりにく なまあげ ひらてん だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	★ごめ むぎ	★じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	665	827
30金	むぎごはん	ぎゅううどんぶり	ぎゅうにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ごぼう ★たまねぎ	★ごめ むぎ	こんにやく さとう	あぶら	615	770
		キャベツときゅうりのサラダ ノンエッグマヨネーズ				★キャベツ ★きゅうり とうもろこし		アーモンド ノンエッグマヨネーズ		24.5	30.1

○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の食材を使用する予定です。
 ・太字の材料の前に「★」のついているものは柳井市産です。
 ・米は柳井市産の「きぬむすめ」を使用しています。
 ・山口県産とうふの大豆は「サキユタカ」を使用します。

学校給食協会のみなさんが作ってくださっている新鮮で安心して食べられるおいしい野菜です。

阿月(清重さん)

余田(下土井さん)

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

きれいに食べられるかな？

26日(月)の「あじのからあげ」は、「骨」があります。上手に取って食べてください

骨にそって頭のほうから食

頭と骨をはずし、身をきれいに食べます。

ひっくり返さずに身を食べ、骨はさらのはしにまよめます。

ぶちおいしい！
今月のやないの野菜

日積産
あいさいの里