



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			
1月	むぎごはん										624	741	1.5
		じゃがいもとこんにやくのいそに	とりにく なまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら					
		ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	ぶたにく	こんぶ	にんじん	キャベツ しょうが		ごまあぶら			25.7	31.3	2.1
2火	むぎごはん										620	703	2.3
		いわしのかぼすレモンに	いわし			かぼすかじゅう レモン	さとう でんぶん						
		こまつなとたくあんのごまあえ			にんじん こまつな	たくあん	さとう	ごま					
		とうふとわかめのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 					24.8	27.1	2.7
3水	コッペパン										545	688	2.4
		れんこんごまネーズ 	とりにく			れんこん とうもろこし	さとう 	ごま ノンエッグマヨネーズ					
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ	ラビオリ 						
		ひづみぶどう(3こ)				★ぶどう					21.5	26.6	3.3
4木	むぎごはん										638	759	1.8
		くじらくじられんこん	くじら			れんこん	さとう でんぶん	あぶら					
		やさいつみれじる	やさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ					24.0	28.6	2.3
5金	むぎごはん										611	718	1.5
		なまあげのにくみそに	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	こんにやく さとう でんぶん						
		きりぼしソースいため	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ もやし		ごまあぶら			22.0	26.3	1.9
8月	むぎごはん										678	788	1.8
		ごもくたまごやき	たまご		にんじん	グリーンピース とうもろこし しいたけ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら					
		れんこんチップス	あおのり			れんこん		あぶら					
		ぶたじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 	さといも こんにやく				25.0	28.6	2.0
9火	むぎごはん										732	894	1.4
		あげぎょうざ(小学校2こ、中学校3こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら					
		はるさめスープ	やきぶた とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ★きくらげ 	はるさめ	ごま			22.5	27.1	1.7
		れいとうみかん				みかん							
10水	せわりコッペパン										662	824	2.7
		メキシコリょうり 	とりにく 			たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル					
		サルサチキン	ベーコン ひよこまめ		にんじん	たまねぎ にんにく		オリーブオイル			33.2	41.2	3.4
		ポソレふうスープ											
11木	むぎごはん										612	720	1.4
		ぶたじゃが	ぶたにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう						
		のりじゃこあえ	しらすぼし のり		にんじん こまつな	キャベツ	さとう 				24.7	29.7	2.0
12金	むぎごはん										575	667	1.6
		ちゅうかどんぶりのぐ	ぶたにく さつまあげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん						
		きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン		にんじん こまつな	きりぼしだいこん にんにく					18.9	21.8	2.0
16火	むぎごはん										631	745	2.0
		ゴーヤーチャンプルー	ベーコン とうふ たまご		にがうり	もやし ★きくらげ		ごまあぶら					
		おきなわそばじる	さつまあげ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	おきなわそば				22.6	26.8	2.6
17水	コッペパン										608	778	2.0
		なすとトマトのスパゲッティ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー		トマト 	たまねぎ なす しめじ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブオイル					
		キャベツのレモンふうみサラダ	まぐろみずに		にんじん 	キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	あぶら			25.3	32.0	2.5
18木	むぎごはん										645	719	1.5
		あじのゆずきちなんばん 	あじ		にんじん	たまねぎ ゆずきちかじゅう	さとう でんぶん	あぶら					
		とりごぼうじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ					25.7	28.1	1.7
19金	むぎごはん										625	738	1.9
		まーぼーどうふ 	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん						
		もやしのナムル	わかめ		にんじん こまつな	もやし 	さとう	ごま ごまあぶら			26.0	31.3	2.4
22月	むぎごはん										642	762	1.5
		チキンカレー	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 						
		フルーツミックス				もも バインアップル	ゼリー				19.9	23.3	2.0
24水	コッペパン										728	873	2.5
		しろみざかなのカリカリフライ	ホキ				こめこパン	パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら				
		ミートボールのブラウンソースに	ミートボール		にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも さとう						
		なしゼリー				なしかじゅう	さとう				25.2	29.8	3.0
25木	むぎごはん										557	651	1.6
		じゃがいものきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん		★こめ おぎ	じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら				
		なまあげとこまつなのみそじる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	キャベツ 					19.3	22.4	1.9
26金	ちゅうかめん										648	684	1.7
		はるまき	とりにく		にんじん 	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	ちゅうかめん	あぶら					
		ひやしちゅうかのぐ	とりにく	わかめ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう でんぶん こむぎこ						
		ひやしちゅうかのたれ				レモンかじゅう	さとう みずあめ	ごまあぶら					
		フルーツあんじんふうプリン	とうにゅう			もも あんずかじゅう	でんぶん みずあめ				21.9	24.3	1.9
29月	むぎごはん										652	743	2.0
		さんまのしょうがに	さんま			しょうが	★こめ おぎ						
		ささみのごまぜあえ	とりにく		にんじん こまつな	もやし キャベツ	さとう でんぶん						
		じゃがいものみそじる	とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま ごまあぶら			23.2	26.0	2.3
30火	むぎごはん										615	718	1.8
		けんちょう 	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん 	★こめ おぎ	こんにやく さとう					
		うめがつおあえ	かつおぶし			キャベツ きゅうり うめ	さとう						
		のりつくだに		のり			みずあめ さとう				24.7	29.4	2.1

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

★冷やし中華の配膳図

○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「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、「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。

9月26日(金)に冷やし中華をお出しします。その時の食べ方をご紹介します。

★冷やし中華の食べ方★

- ①袋を開け、めんを汁わんに入れる。
- ②平皿に入った具をめんの上のせる。
- ③たれの袋を開け、めんの上にかける。

★春巻き★

平皿に盛り付ける。

★冷やし中華の具★

平皿に盛り付ける。



たれ

