



令和7年10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 たんぱく質 たんぱく質	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		たんぱくかぶつ	ししつ	小	中		
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんぱくかぶつ	ししつ						
1水	コッパン	ポタージュスープ キャベツのゆずきサラダ	ベーコン とうにゆう だいず しろはなまめ	ぎゅうじゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ゆずきかじゅう	こめこパン	じゃがいも さとう	マーガリン オリーブオイル	624	771	2.1	2.6	
2木	むぎごはん	じゃがいものそぼろに うめがとおあえ	とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうじゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	★こめ おぎ	じゃがいも さとう		582	681	1.2	1.4	
3金	なめし	こく おうえんこんだて しがけん りょうり 国スポ 応援献立 滋賀県の料理	とりにく のじゅんじゅん うちまめじる	とりにく なまあげ とうふ あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうじゅう	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ねぎ	★こめ おぎ さとう	こんにやく さとう さといも		607	744	2.0	2.6	
6月	むぎごはん	にんじんのかつおいため おじゃがもちじる おつきみだいふく	まぐるみずに かつおぶし とうふ みそ いんげんまめ とうにゆう	ぎゅうじゅう	にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	★こめ おぎ	ごまあぶら おじゃがもち こめこ きつまいも さとう みずあめ でんぶん		660	756	1.4	2.0	
7火	むぎごはん	やさいのいそに くきわかめあえ	とりにく ちくわ なまあげ わかめ	ぎゅうじゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり	★こめ おぎ	じゃがいも こんにやく さとう ごま		595	698	1.6	1.9	
8水	コッパン	とりにくとさつまいものクリームに ツナサラダ	とりにく とうにゆう まぐるみずに	ぎゅうじゅう	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめこパン	さつまいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	589	726	2.4	3.0	
9木	むぎごはん	まーぼーとうふ もやしとわかめのナムル	ぶたにく とうふ みそ わかめ	ぎゅうじゅう	にんじん なら にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	★こめ おぎ	さとう でんぶん ごま ごまあぶら		625	738	1.9	2.4	
10金	ゆかりごはん	めのおいでデー さばのたつたあげ なすのみそしる ブルーベリーゼリー	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう	しそ にんじん	しょうが なす えのきたけ たまねぎ ブルーベリーかじゅう	★こめ おぎ さとう	でんぶん あぶら		665	807	2.1	2.6	
14火	むぎごはん	けんちよう しおこんぶあえ	とりにく とうふ あぶらあげ さつまいあげ しらすぼし こんぶ	ぎゅうじゅう	にんじん	だいこん キャベツ きりぼしだいこん	★こめ おぎ	さといも こんにやく さとう		584	686	1.5	1.8	
15水	ミルクパン	ぶたにくコロッケ だいこんサラダ ABCスープ	ぶたにく まぐるみずに ベーコン	ぎゅうじゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ もやし	こめこパン	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん さとう マカロニ	あぶら あぶら	613	735	2.1	2.9	
16木	むぎごはん	トンひじき のっぺいじる	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうじゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん はくさい	★こめ おぎ	さとう ごま ごまあぶら さといも こんにやく でんぶん		597	701	1.7	2.3	
17金	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりにく ひよこまめ とうにゆう	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご パイナップル もも	★こめ おぎ	じゃがいも ゼリー		659	783	1.5	2.0	
20月	むぎごはん	ぶたキムチ はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうじゅう	にんじん なら にんじん ねぎ	もやし はくさいキムチ にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ	★こめ おぎ	ごまあぶら ごまあぶら ごま		546	636	1.5	2.0	
21火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのオイマヨいため きりぼしだいこんとじゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	★こめ おぎ	さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		545	636	1.6	2.0	
22水	コッパン	ウイナーズパゲッティ レモンサラダ りんご	ウイナー	ぎゅうじゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ レモンかじゅう りんご	こめこパン	スパゲッティ さとう さとう あぶら	オリーブオイル	569	719	1.7	2.4	
23木	きのこ ごはん	キャベツいりひらつくね ごもくじる	あぶらあげ とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	エリンギ えのきたけ しめじ えだまめ キャベツ しょうが だいこん ごぼう	★こめ おぎ さとう	あぶら あぶら		555	657	1.8	2.3	
24金	むぎごはん	チキンチキンごぼう さつまいものみそしる	とりにく みそ	ぎゅうじゅう	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ しろねぎ えのきたけ	★こめ おぎ	さとう でんぶん さつまいも	あぶら	680	813	1.4	1.7	
27月	きつねごはん	さんまのかんろに けんちんじる	とりにく あぶらあげ さんま とうふ	ぎゅうじゅう	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ しょうが だいこん ごぼう	★こめ おぎ さとう	あぶら あぶら		604	716	2.0	2.3	
28火	むぎごはん	ごもくきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうじゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	れんこん かぶ たまねぎ	★こめ おぎ	こんにやく さとう ごま		611	721	1.5	1.8	
29水	コッパン	りっちゃんのためサラダ ミートボールのカレースープ	ベーコン かつおぶし ミートボール	ぎゅうじゅう	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめこパン	さとう じゃがいも		627	775	2.7	3.6	
30木	むぎごはん	あつやきたまご かみんく30デー なまあげのにくみそに	たまご なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうじゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ れんこん しいたけ	★こめ おぎ	でんぶん さとう こんにやく さとう でんぶん	あぶら	641	741	1.6	1.8	
31金	とりごぼう ピラフ	かぼちゃひきにくフライ はくさいのスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうじゅう	にんじん にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう しめじ グリンピース たまねぎ はくさい とうもろこし	★こめ おぎ	マーガリン さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	685	767	2.0	2.6	

※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「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。



ご家庭でも『減塩マイナス1g』
～柳井市健康づくり計画～



すこやか 元気くん

食塩相当量
平均値 小1.8g
中2.4g