



令和7年11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		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				
			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			
4 火	むぎごはん	とうふハンバーグ やさいつみれじる	とうふ とりにく やさいつみれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ たまねぎ	★こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	604	708	20.7	23.7	2.3 2.8
5 水	アップルパン	パンプキンアンサンブルエッグ チキンピーズ	たまご とりにく とりにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	りんご たまねぎ しめじ	こめこパン さとう でんぷん さとう	あぶら	641	820	28.9	36.4	2.1 2.8
6 木	あきのかおり ごはん	きりぼしだいこんのあまずあえ しらたまだんごじる	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな にんじん	しめじ えだまめ きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ	★こめ むぎ くり さとう	あぶら ごま	601	740	16.9	19.7	2.0 2.5
7 金	むぎごはん	いい歯の日こんだて さんまのこめこあげ ぶたにくとやさいのみそに 中学校のみ スナックアーモンド	さんま ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう えだまめ	★こめ むぎ こめこ	あぶら さといも こんにやく さとう	706	870	26.4	31.4	1.0 1.3
10 月	ごはん	まーぼーだいこん きくらげのちゅうかいため	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	★こめ でんぷん	ごまあぶら	599	704	24.6	29.3	1.8 2.2
11 火	さつまいも ごはん	けんさんあつやきたまご やまぐちやさいのみそしる	たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん れんこん	★こめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら	561	664	20.0	22.5	2.4 2.9
12 水	コッペパン	しいらのバジルフライ リーフレタスのこめこポタージュ けんさんりんごゼリー	しいら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ★リーフレタス	たまねぎ しめじ りんごかじゅう	こめこパン パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら じゃがいも こめこ マーガリン さとう	629	824	27.0	34.6	2.1 2.8
13 木	ごはん	じゃがいもとだいこんのそぼろに キャベツのじゃこいため けんさんのりつくだに	とりにく しろすぼし のり	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん キャベツ	★こめ じゃがいも	ごまあぶら	585	679	24.5	28.8	1.6 1.9
14 金	ごはん	だいずのキーマカレー けんさんベーコンのコンソメスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	★こめ		626	739	25.0	29.8	1.3 1.7
17 月	むぎごはん	けんちょう アーモンドあえ てつこひじき	とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さといも こんにやく さとう	アーモンド ごま	624	732	24.1	28.8	2.0 2.4
18 火	台湾米の ごはん	ショウロンポウ 2こ ルーローハン(ぶたどんぶり)のぐ れいとうパイン	ぶたにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが たけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	733	860	28.1	32.9	1.3 1.6
19 水	コッペパン	ポトフ ビーンズサラダ こざかなアーモンド	ぶたにく とりにく おおふくまめ きんときまめ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	こめこパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	639	780	29.7	36.0	2.4 3.0
20 木	台湾米の ごはん	イェンズー(とりのからあげ) ルオポータン(だいこんスープ) ライチゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん もやし しいたけ しょうが ライチかじゅう レモンかじゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら	600	793	24.7	29.7	1.3 1.7
21 金	むぎごはん	あきざけのゆうあんやき こまつなごまあえ さといもとうやどうふのみそしる	さけ こまつな にんじん こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ゆず だいこん しめじ	★こめ むぎ さとう さといも	ごま	574	670	25.0	29.4	1.4 1.7
25 火	むぎごはん	ぎゅうにくとこんにやくのあまからに おじゃがもちじる みかん	ぎゅうにく あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ みかん	★こめ むぎ こんにやく さとう	ごま	662	777	22.6	26.5	1.9 2.3
26 水	コッペパン	なすときのこのスパゲッティ ごぼうサラダ 中学校のみ プロセスチーズ	ぎゅうにく ぶたにく だいず 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 エリンギ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ	こめこパン スパゲッティ さとう	オリーブオイル ごま ノンエッグマヨネーズ	628	836	25.9	34.5	1.9 3.1
27 木	むぎごはん	トンひじき さつまじる りんご	ぶたにく みそ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しろねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう しいたけ りんご	★こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら さつまいも こんにやく	660	775	25.3	30.1	1.8 2.4
28 金	むぎごはん	あきやさいカレー フルーツミックス	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	★こめ むぎ じゃがいも		674	806	22.3	26.2	1.5 2.0

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

食塩相当量
平均値(g)

小1.8
中2.3

※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「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。

～台湾で有名な料理、食べ物～



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。



11月18日(火)・20日(木)使用 台湾米について

この度、山口県教育委員会を通じて、台湾の活動団体から県内の学校給食用に台湾米の寄贈がありました。子どもたちの国際的な視野を広げ、理解を深めることができると考え、今月18日(火)と20日(木)の給食に使用します。

ジャポニカ種のお米です

