

令和8年1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 g 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	カロテン	ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる	たんすいかぶつ	ししつ	小	
8木	ちらしずし お正月献立	たんぱくしつ	むきしつ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	★ごめ むぎ さとう		522	635
		こうはくなます		ぎゅうにゅう	きんときにんじん	だいこん	さとう	ごま	18.9	22.3
		ぞうに	さけボール あぶらあげ はんぺん	にんじん こまつな	はくさい				2.5	3.1
9金	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★ごめ むぎ		642	763
		② ふゆやさいカレー	ぎゅうにく とうにゅう だいす	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん りんご にんにく しょうが	じゃがいも			1.5	
		③ フルーツミックス			みかん もも パインアップル	ゼリー			19.1	22.1
13火	むぎごはん	令和7年度 おいしい たのしい 元気やない 料理コンクール【学校給食賞】	あじのいそかフライ アレンジむげんふりかけ とうふとわかめのすまじる	あじ しらすぼし ひじき わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん きりぼしだいこん たまねぎ はくさい	★ごめ むぎ こむぎこ パンこ こめこ ごま ごまあぶら		636	732
		カラフルカレーいため	だいす まぐろみずい ② しろはなまめのポタージュ	にんじん にんじん パセリ	だいこん えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ	くろさとう じゃがいも	ごめこパン	25.1	27.7	2.2
		まーぼーだいこん はくさいのちゅうかいため	ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい もやし	さとう でんぶん ごまあぶら		26.6	33.3	2.7
15木	むぎごはん			ぎゅうにゅう			★ごめ むぎ		627	737
		まーぼーだいこん はくさいのちゅうかいため	ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい もやし	さとう でんぶん ごまあぶら		25.1	29.9	2.0
		おおばんやきのり	ぶたにくとキャベツのしょうがいため たまねぎとあぶらあげのみそしる	ぶたにく あぶらあげ のり	にんじん キャベツ ねぎ エリンギ	しょうが たまねぎ えのきたけ	★ごめ むぎ さとう		575	701
16金	ごはん	チキンチキンれんこん はくさいとかぶのみそしる	とりにく なまあげ みそ	にんじん ほうれんそう	れんこん	★ごめ	さとう でんぶん あぶら		634	748
		やまぐち・やないふるさと 食材の日	山口県の郷土料理	ぎゅうにゅう					23.9	28.4
		けんちよう けんさんやさいのあまずあえ ③ マイヤーレモンゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	れんこん マイヤーレモンかじゅう	★ごめ	さとう ごまあぶら		618	716
21水	コッペパン	けんさんハムカツ キャベツのゆずきちサラダ ④ やないりーフレタススープ	ぶたにく	にんじん こまつな	キャベツ ゆずきちかじゅう	★ごめこパン	パンこ さとう でんぶん あぶら		620	745
		とりにく	にんじん	★リーフレタス	とうもろこし			23.4	27.3	2.5
		じやがいものそぼろに けんさんあつやきたまご けんさんのりつくだに	にんじん こまつな	たまねぎ			★ごめ		668	761
22木	ごはん	たまご	のり	にんじん			じやがいも さとう		26.7	30.6
		あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ	★ごめ	さとう でんぶん		554	635
		けんさんあじのみりんやき キャベツとこまつなのいためもの とうふのすまじる	とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん		さとう あぶら		24.6	28.2
26月	むぎごはん	さけのしおやき 全国学校給食週間	さけ	ぎゅうにゅう			★ごめ むぎ		582	682
		こまつなとたくあんのごまあえ だいこんとわかめのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	たくあん	さとう	ごま	26.4	31.1	2.6
		さけのしおやき 全国学校給食週間	わいわい ねんど 令和7年度 おいしい たのしい 元気やない 料理コンクール【優良】	ぎゅうにゅう	わかめ	だいこん たまねぎ はくさい	★ごめ むぎ		699	835
27火	むぎごはん	くじらとポテトのアングレーズ とりひきにくとれんこんのスープ	くじら	にんじん パセリ	れんこん	★ごめ むぎ	じやがいも さとう でんぶん パンこ		26.3	31.3
		② ポトフ プロッコリーのごまマヨあえ ぽんかんジャム	とりにく	こまつな ねぎ	しいたけ しょうが		さとう あぶら		645	781
		トンひじき のっぺいじる 牛乳と卵は使用して ③ ブラック いません	ぶたにく みそ	ひじき	にんにく しょうが	★ごめ むぎ	ごま ごまあぶら		25.0	30.0
29木	むぎごはん	トマトのトマトのトマトのトマト	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん はくさい しろねぎ	さとう みずあめ	さとう みずあめ		659	763
		ドライカレー かみんぐ30デー	とうにゅう						25.7	29.8
		ごぼうサラダ	とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	★ごめ むぎ	じやがいも		663	791
30金	むぎごはん	かみんぐ30デー			ごぼう キャベツ レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		26.3	31.5
		ごぼうサラダ							1.9	2.5

*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「きぬむすめ」、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、鯨肉などは、JAグループや山口県から補助をいただいています。



【お知らせ】
今月の献立表からスプーンを使ってほしい献立の前に③と表示しています。
*はしは毎日持ってきましょう。

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1.9g
中2.4g