

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	糖質	小	中	
		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					
8木	ちらしずし	お正月献立	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ししいたけ	★こめ おぎ さとう				522	635	2.5
	こうはくなます			きんときにんじん	だいこん	さとう	ごま					
	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					18.9	22.3	3.1
9金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				642	763	1.5
	② ふゆやさいカレー	ぎゅうにく とうにゅう だいず		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						
	② 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	2.0
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】	ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				636	732	2.2
	あじのいそかフライ	あじ	あおのり			こむぎこ パンこ こめこ	あぶら					
	アレンジむげんふりかけ		しらすぼし ひじき	こまつな にんじん	きりぼしだいこん		ごま ごまあぶら					
	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 はくさい					25.1	27.7	2.7
14水	こくとうパン	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			こめこパン ころもこ				600	759	2.4
	カラフルカレーいため	だいず まぐろみずに ベーコン しろはなまめ とうにゅう		にんじん	だいこん えだまめ とうもろこし							
	② しろはなまめのポタージュ			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも				26.6	33.3	2.8
15木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				627	737	2.0
	まーぼーだいこん	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	だいこん 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						
	はくさいのちゅうかいいため			にんじん こまつな	はくさい もやし		ごまあぶら			25.1	29.9	2.4
16金	わかめごはん		ぎゅうにゅう	わかめ		★こめ おぎ さとう				575	701	2.2
	ぶたにくとキャベツのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ エリンギ しょうが	さとう						
	たまねぎとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ					23.1	27.7	2.9
	おおばんやきのり		のり									
19月	ごはん	チキンチキンれんこん はくさいとかぶのみそじる	ぎゅうにゅう			★こめ				634	748	1.4
	やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理	とりにく なまあげ みそ			れんこん はくさい かぶ	さとう でんぶん あぶら						
					ほうれんそう					23.9	28.4	1.8
20火	ごはん	けんちょう	ぎゅうにゅう			★こめ				618	716	1.5
	けんさんやさいのあまずあえ	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ ★きくらげ	さとう	ごまあぶら					
	② マイヤーレモンゼリー			にんじん こまつな	れんこん	さとう				23.5	27.9	2.0
21水	コッペパン		ぎゅうにゅう			さとう				620	745	2.5
	けんさんハムカツ	ぶたにく				こめこパン						
	キャベツのゆずきサラダ	にんじん こまつな		にんじん	キャベツ ゆずきちかじゅう	パンこ さとう でんぶん	あぶら					
	② やないリーフレタススープ	とりにく		にんじん	★リーフレタス とうもろこし	さとう	あぶら			23.4	27.3	3.0
22木	ごはん	じゃがいものそぼろに けんさんあつやきたまご けんさんのりつくだに	ぎゅうにゅう			★こめ				668	761	1.8
		とりにく なまあげ たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら					
			のり			さとう でんぶん	あぶら			26.7	30.6	2.0
23金	ごはん	けんさんあじのみりんやき	ぎゅうにゅう			★こめ				554	635	1.3
	キャベツとこまつなのいためもの とうふのすましじる	あじ				さとう でんぶん						
		とうふ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら			24.6	28.2	1.8
				にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん							
26月	むぎごはん	さけのしおやき	ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				582	682	2.6
	こまつなとたくあんのごまあえ	さけ		にんじん こまつな	たくあん	さとう	ごま					
	だいこんとわかめのみそじる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい					26.4	31.1	3.2
27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【優良】	ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				699	835	1.2
	くじらとポテトのアングリーズ	くじら		パセリ		じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら					
	とりひきにくとれんこんのスープ	とりにく		こまつな ねぎ	れんこん ししいたけ しょうが	でんぶん	あぶら			26.3	31.3	1.6
28水	コッペパン		ぎゅうにゅう			こめこパン				645	781	2.0
	② ポトフ	ウインナー しろいんげんまめ		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも						
	ブロッコリーのごまマヨあえ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ					
	ぼんかんジャム				ぼんかん	さとう				25.0	30.0	2.4
29木	むぎごはん	トンひじき	ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				659	763	1.7
	のっぺいじる	ぶたにく みそ	ひじき	にんじん ねぎ	にんにく しょうが	さとう	ごま ごまあぶら					
	② プリン	とうふ あぶらあげ とうにゅう		にんじん	だいこん はくさい しろねぎ	さとう さといも こんにやく でんぶん				25.7	29.8	2.3
30金	むぎごはん	かみんぐ30デー	ぎゅうにゅう			★こめ おぎ				663	791	1.9
	② ドライカレー	ぶたにく とりにく なまあげ だいず		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも						
	ごぼうサラダ	とりにく		にんじん	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	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、「せとくらら」という小麦から作られます。

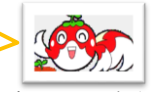
山口県産の米、押麦、大豆、パン、うどん、  
鯨肉などは、JAグループや山口県から  
補助をいただいています。



【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㊟と表示して  
います。  
＊はしは毎日持ってきてきましょう。

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