



令和8年4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				おもにエネルギーのもとになる		たんすいかぶつ	ししつ				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン		ビタミンC									
9 木	ちらしずし	きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン	にんじん	ごまつな	きりぼしだいこん	にんにく	れんこん	かんびょう	しいたけ	★こめ	むぎ	さとう	574	700	2.9
		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							16.9	19.6	3.5
		(中学校)㊗ おいおいゼリー	アレルギーはありません					いちごかじゅう	クランベリーかじゅう							
10 金	むぎごはん	さばのみそに	さば	みそ							★こめ	むぎ		650	786	1.7
		ごもくじる	ごもく	あげ	にんじん	ほうれんそう	だいこん	ごぼう			さとう	でんぷん		25.0	30.7	2.2
13 月	㊗ むぎごはん	㊗ チキンカレー	とりにく	だいず	にんじん		たまねぎ	にんにく	しょうが		★こめ	むぎ		634	751	1.7
		ツナサラダ	まぐるみず		にんじん	ごまつな	キャベツ	とうもろこし			さとう	あぶら		23.1	27.6	2.2
14 火	むぎごはん	ぶたにくコロッケ	ぶたにく								★こめ	むぎ		691	780	1.6
		ごまずあえ			にんじん	ごまつな	もやし				じゃがいも	さとう	あぶら			1.8
		キャベツのみそしる	とうふ	あぶらあげ	にんじん		キャベツ	たまねぎ	だいこん	えのきたけ				21.3	23.8	
15 水	コッペパン	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん		キャベツ	たまねぎ	しめじ		こめ	こパン		591	727	2.0
		㊗ コーンスープ	とうにゅう				たまねぎ	とうもろこし			じゃがいも	こむぎこ	マーガリン	21.4	25.7	2.4
16 木	むぎごはん	ぶたじゃが	ぶたにく	なまあげ	にんじん	さやいんげん	たまねぎ				★こめ	むぎ		625	695	1.3
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		キャベツ				じゃがいも	こんにやく	さとう	21.8	25.7	1.5
		(小学校)㊗ おいおいゼリー	アレルギーはありません					いちごかじゅう	クランベリーかじゅう							
17 金	わかめごはん	けんちょう	わかめ		にんじん		だいこん	★きくらげ			★こめ	むぎ	さとう	583	715	2.2
		ごもくきんぴら	ぎゅうにく		にんじん	さやいんげん	れんこん				じゃがいも	こんにやく	さとう	25.6	30.6	2.8
20 月	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため	ぶたにく								★こめ	むぎ		561	656	1.6
		きりぼしだいこんとじゃがいものみそしる	みそ		にんじん		キャベツ	エリンギ	しょうが		さとう			21.0	24.6	1.9
21 火	㊗ むぎごはん	㊗ ハヤシチュー	ぎゅうにく		にんじん	トマト	たまねぎ				★こめ	むぎ		657	779	1.6
		㊗ フルーツミックス					みかん	もも	パインアップル		ゼリー			18.4	21.3	2.0
22 水	ミルクパン	アスパラガスのソテー	ウインナー				アスパラガス	キャベツ	もやし	とうもろこし	こめ	こパン		599	737	2.1
		㊗ ABCスープ	ベーコン		にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	だいこん			マカロニ			23.0	28.3	2.9
		バナナチップス					バナナ				さとう	あぶら		642	724	1.7
23 木	むぎごはん	はつがげんまいいりひらつくね	とりにく				たまねぎ				★こめ	むぎ		642	724	1.7
		しおこんぶあえ	しらすぼし	こんぶ			キャベツ	きりぼしだいこん			さとう	あぶら		23.5	25.8	1.9
		けんちんじる	とうふ	あぶらあげ	にんじん	ねぎ	だいこん	ごぼう				あぶら		23.5	25.8	
24 金	たいめし	こまつなとたくあんのごまあえ	たい		にんじん		しいたけ				★こめ	むぎ	さとう	529	643	1.9
		たまねぎ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				さとう	ごま		23.1	27.6	2.4
		オレンジ					オレンジ							627	738	1.8
27 月	むぎごはん	まーぼーどうふ	ぶたにく	とうふ	にんじん	にら	たまねぎ	しろねぎ	しいたけ		★こめ	むぎ		627	738	1.8
		キャベツのいためもの	ごまつな	にんじん	キャベツ	もやし					さとう	でんぷん		26.1	31.5	2.1
28 火	むぎごはん	あじフライ	あじ								★こめ	むぎ		654	779	1.7
		きりぼしだいこんのカレーいため	にんじん				きりぼしだいこん	キャベツ			さとう	あぶら		23.1	27.0	2.3
		あぶらあげとえのきたけのみそしる	あぶらあげ	みそ	ねぎ		たまねぎ	だいこん	えのきたけ		じゃがいも			23.1	27.0	
30 木	むぎごはん	すぶた	ぶたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ	れんこん	にんにく		★こめ	むぎ		621	736	1.1
		もやしとわかめのナムル	わかめ		にんじん	ごまつな	もやし				じゃがいも	さとう	でんぷん	あぶら		1.4

※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/ヒカリ」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。



毎日!
・はしは毎日持ってきてください。

・スプーンを使ってほしい献立の前に㊗と表示しています。

ご家庭でも
『減塩1日マイナス1g』

～柳井市健康づくり計画～

山口県産の米、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。



すこやか 元気くん

食塩相当量 小1.8g 中2.2g