



令和8年6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	おもなざいりょう					エネルギー		食塩相当量 (g) 上段:小 下段:中
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)	
		おもにからだをつくる		おもにからだの調子をどとのえる		おもにエネルギーのもとになる			
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		
1月	むぎごはん	ぶたキムチ すいぎょうざのスープ	ぶたにく ぎょうざ	にんじん いら にんじん チンゲンサイ	もやし ほうさいキムチ にんにく キャベツ たまねぎ	★ごめ おぎ	628	739	1.8
2月	むぎごはん	とうふハンバーグおろしソース だいこんのみそしる れいとうみかん	とうふ とりにく おから あぶらあげ とうふ みそ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん たまねぎ みかん	★ごめ おぎ	662	743	1.4
3月	コッペパン	サッカーワールドカップおうえんこんだて 【カナダ料理】 ② トマトチリビーンズ ② さけのとうにゅうシチュー メープルゼリーシロップ	ぶたにく きんときまめ だいず おおふくまめ さけ とうにゅう	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ しめじ	ごめこパン さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン メープルシュガー さとう	650	803	2.5
4月	むぎごはん	むし歯予防デーこんだて とりじゃが ぶたにくとれんこんのみそいため	とりにく なまあげ ちくわ ぶたにく みそ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん	★ごめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう	674	801	1.6
5月	わかめごはん	かやくうどん キャベツのしおこんぶあえ	あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	★ごめ おぎ さとう うどん さとう さとう	557	682	2.6
8月	ごはん	けんさんあじのみりんやき じゃがいものそぼろに けんさんのりつくだに	あじ とりにく なまあげ ちくわ	にんじん	たまねぎ えだまめ	★ごめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく さとう みずあめ さとう でんぶん	629	737	1.7
9月	ごはん	山口県産100%の日 チキンチキンれんこん なすのみそしる	とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ なす	★ごめ さとう でんぶん あぶら	603	710	1.4
10月	コッペパン	マイヤーレモンサラダ ② カレースープ けんさんりんごジャム	まぐろみずに とりにく	にんじん こまつな にんじん	マイヤーレモンかじゅう キャベツ たまねぎ だいこん	ごめこパン さとう ノンエッグマヨネーズ	598	724	2.7
11月	ごはん	けんちょう ぶたにくとたけのこのいためもの ② けんさんみかんゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ ぶたにく	にんじん にんじん	だいこん たけのこ ★きくらげ みかん	★ごめ さとう こんにやく あぶら	635	740	1.6
12月	ごはん	いわくにれんこんコロッケ けんさんハムのいためもの とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ たまねぎ	★ごめ じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら	695	784	2.1
15月	むぎごはん	まーぼーどうふ もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん いら 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	★ごめ おぎ さとう でんぶん さとう ごまごまあぶら	632	747	1.9
16月	むぎごはん	いわしのうめに こまつなのいそかあえ やさいつみれじる	いわし のり わかめ	あかしそ にんじん こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ もやし たまねぎ	★ごめ おぎ さとう でんぶん さとう	647	735	2.4
17月	ことうパン	ミートソースパゲッティ ② ツナとコーンのサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずに	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	ごめこパン くるざとう スパゲッティ さとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	648	819	2.0
18月	むぎごはん	ぶたにくとだいこんのオイマヨいため ピーマンじる	ぶたにく やきぶた	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	★ごめ おぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ピーマン ごまあぶら	594	700	1.8
19月	むぎごはん	じゃがいもとこんにやくのいそに ぶたにくのしょうがいため れいとうパイ	とりにく なまあげ ちくわ ぶたにく	にんじん にんじん	えだまめ キャベツ エリンギ しょうが パイナップル	★ごめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう さとう	658	774	1.6
22月	むぎごはん	ごもくたまごやき はるさめのごまあえ ぶたじる	たまご とりにく ぶたにく なまあげ みそ	にんじん にんじん ねぎ	にんじん グリンピース とうもろこし たけのこ しいたけ きゅうり もやし ごぼう たまねぎ	★ごめ おぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまごまあぶら こんにやく	648	751	2.3
23月	むぎごはん	なまあげのにくみそに たけのこのちゅうかいため	なまあげ ぶたにく みそ さつまあげ	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ たけのこ	★ごめ おぎ こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら	603	711	1.5
24月	コッペパン	しろみぎかなのカリカリフライ ② ミートボールのブラウンソースに	ホキ ミートボール	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし	ごめこパン パンこ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも さとう	692	868	2.6
25月	むぎごはん	とうふのちゅうかに きりぼしソースいため れいとうりんご	ぶたにく とうふ かまぼこ さつまあげ	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ えのきたけ しょうが きりぼしだいこん キャベツ もやし りんご	★ごめ おぎ さとう でんぶん さとう ごまあぶら	674	792	2.0
26月	むぎごはん	② ビーフカレー ② フルーツミックス	ぎゅうにく とうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが もも みかん パイナップル	★ごめ おぎ じゃがいも ゼリー	684	814	1.3
29月	えだまめ ゆかりごはん	さばのたつたあげ はんべんのすましじる	さば はんべん あぶらあげ	あかしそ にんじん ねぎ	えだまめ しょうが たまねぎ	★ごめ おぎ さとう でんぶん あぶら	598	731	2.2
30月	むぎごはん	みそなっとう けんちんじる ② キウイフルーツ	なっとう ぶたにく みそ とうふ	ねぎ にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう キウイフルーツ	★ごめ おぎ さとう あぶら	638	750	1.8

※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、「せとぎらら」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。



★お知らせ★

- ・スプーンを使って食べる献立には献立名に②と表示しています。
- ・②がついていない献立は、はしで食べる献立です。

はしは毎日
持ってきてましよう!

食塩相当量
平均値
小1.9g
中2.4g

