

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		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				
1 木			むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため やさいつみれじる	ぶたにく やさいつみれ	ぎゅうにゅう わかめ		キャベツ エリンギ しょうが たまねぎ	★こめ むぎ さとう		577	675	2.1	
													20.2 23.5 2.6	
2 金			むぎごはん	とうふのちゅうかに ぶたにくのチャプチェ	とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら	たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが たまねぎ しろねぎ	★こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ さとう		658	778	2.1	
													30.8 37.2 2.7	
5 月			むぎごはん	とりにくのレモンなんばん あじだんごのみそしる ノンエッグタルタルソース	とりにく あじだんご とうふ みそ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん むぎ パセリ	たまねぎ マイヤーレモンかじゅう たまねぎ たまねぎ ピクルス	★こめ むぎ でんぷん さとう あぶら		724	815	2.2	
													28.7 31.8 2.6	
6 火			むぎごはん	にんじんしりしり おきなわそばじる れいとうパイン	まぐろみずに たまご かつおぶし さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん むぎ	もやし たまねぎ パインアップル	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら	606	704	1.7	
													22.0 25.8 2.2	
7 水			せわりコッペパン	② ミートパンのぐ ② ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく たまねぎ	こめこパン パンこ でんぷん マカロニ	オリーブオイル	623	769	2.7	
													25.0 30.2 3.2	
8 木			むぎごはん	かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし	★こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	636	751	1.6	
													24.0 28.4 1.5	
9 金			ゆかりごはん	さけのたつたあげ なすのみそしる ② ブルーベリーゼリー	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん むぎ	たまねぎ なす えのきたけ ブルーベリーかじゅう	★こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	642	783	2.3	
													23.2 29.3 3.0	
13 火			むぎごはん	ごもくたまごやき れんこんチップス さつまいものみそしる	たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん むぎ	グリーンピース とうもろこし しいたけ たけのこ れんこん	★こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら あぶら	665	769	1.9	
													21.5 23.8 2.1	
14 水			コッペパン	② チキンとマカロニのクリームに ほうれんそうとコーンのソテー メーブルゼリーシロップ	とりにく とうにゅう まぐろみずに	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめこパン マカロニ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら	623	769	2.4	
													27.4 33.6 2.8	
15 木			むぎごはん	とわだバラやき せんべいじる りんご	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう はくさい しろねぎ しいたけ りんご	★こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら こんにやく せんべい	624	723	1.3	
													21.9 26.0 1.7	
16 金			むぎごはん	② あきやさいカレー ② フルーツミックス	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす エリンギ にんにく しょうが みかん もも パインアップル	★こめ むぎ じゃがいも ゼリー		651	777	1.5	
													20.6 24.2 2.1	
19 月			むぎごはん	トンひじき おじゃがもちじる	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ	★こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら おじゃがもち	611	718	1.8	
													21.9 25.9 2.3	
20 火			むぎごはん	くじらくじられんこん ぶたじる	くじら ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん むぎ	れんこん ごぼう	★こめ むぎ さとう でんぷん さといも こんにやく	あぶら	682	812	1.5	
													28.7 34.5 1.9	
21 水			ことうパン	あきなすのミートスパゲッティ ② ゆずきちらサダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ なす えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし ゆずきちら	こめこパン くらざとう スパゲッティ さとう	オリーブオイル オリーブオイル	591	756	2.1	
													26.0 32.7 2.5	
22 木			むぎごはん	ぶたキムチ ビーフンじる みかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	もやし はくさいキムチ にんにく ★きくらげ キャベツ たまねぎ みかん	★こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら		593	684	1.6	
													22.6 26.6 2.1	
23 金			むぎごはん	けんちよう こまつなとたくあんのごまあえ	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こまつな たくあん もやし	★こめ むぎ さといも こんにやく さとう	ごま	591	695	1.7	
													23.2 27.7 2.1	
26 月			むぎごはん	さばのしおやき きりぼしだいこんのあまずあえ とうふとわかめのすましじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん むぎ	きりぼしだいこん たまねぎ	★こめ むぎ さとう	ごま	654	741	2.0	
													23.4 25.8 2.4	
27 火			むぎごはん	ぶたにくともやしのあまからいため タンゴのきのこじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん むぎ	もやし たまねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら	576	677	1.6	
													22.1 26.0 2.2	
28 水			コッペパン	りっちゃんのためサラダ ② マカロニスー りんごジャム	ベーコン かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ りんご	こめこパン さとう マカロニ じゃがいも さとう さとう みずあめ		618	748	2.7	
													24.0 29.4 3.3	
29 木			むぎごはん	だいずとごぼうのメンチカツ れんこちゃんのちくぜんに	とりにく ぶたにく だいず とりにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ	★こめ むぎ パンこ でんぷん さとう	あぶら	713	807	1.6	
													27.4 30.9 1.8	
30 金			はなやか ライス	ハロウィンこんだて ② パンプキンポタージュ キャベツとベーコンのソテー ② ハロウィンゼリー	かつおぶし とりにく しろはなまめ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな にんじん かぼちゃ かぼちゃ	だいこんば ほうれんそう とうもろこし うめ たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ みかんかじゅう ぶどうかじゅう	★こめ むぎ でんぷん さとう こむぎこ	マーガリン	617	750	2.3	
													19.3 23.1 3.0	

●材料の都合により、献立を変更することがあります。
●スプーンを使って食べる献立には献立名に②と表示

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています！
材料の大半は山口県産です。★は柳井市産です。

山口県産の米、押麦、大豆、パン、

10月27日から11月9日は
秋の味覚祭

食塩相当量
平均値

小1.9g
中2.4g