

令和8年11月学校給食献立表

柳井市立学校給食センター　TEL(0820)22-1312



あか　おもにからだをつくる　／　みどり　おもなさいりょう　おもにからだの調子をととのえる　／　きいろ　おもにエネルギーのもとになる

日曜	こんだて	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	エネルギー kcal 小	エネルギー kcal 中	たんぱく質 g 小	たんぱく質 g 中	食塩相当量(g) 上段:小 下段:中
2 月	きつねごはん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	★こめ むぎ さとう	あぶら	535	655	22.3	26.9	1.6
	キャベツのかつおいため	こなかつお		にんじん	キャベツ もやし							
	けんちんじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん	じゃがいも こんにゃく	あぶら					1.9
4 水	ココアパン		ぎゅうにゅう			こめこパン ココア さとう		770	908	28.6	34.2	2.1
	ぶたにくコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら					
	ブロッコリーとコーンのソテー	まぐろみずに		ブロッコリー	とうもろこし							2.9
	㋭ レンズまめのスープ	ベーコン レンズまめ		にんじん	たまねぎ もやし にんにく		オリーブオイル					
5 木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		576	678	20.0	23.1	1.7
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごま					
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも						2.0
6 金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		619	700	21.8	23.9	1.6
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん						
	ごまずいため			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	あぶら ごま					1.8
	とりごぼうじる	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ							
9 月	ごはん		ぎゅうにゅう			★こめ		653	746	24.3	27.5	1.8
	けんさんあつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら					
	ぶたにくときくらげのいためもの	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ★きくらげ							2.1
	やまぐちやさいのみそしる	なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん キャベツ							
10 火	ごはん		ぎゅうにゅう			★こめ		579	674	22.9	26.8	1.4
	けんちょう（山口県の郷土料理）	とりにく とうふ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	ごまあぶら					
	けんさんやさいのゆずきちふうみ			こまつな にんじん	れんこん たまねぎ ゆずきちかじゅう	さとう						1.8
11 水	コッペパン		ぎゅうにゅう			こめこパン		540	667	24.0	29.4	2.2
	㋭ けんさんだいずのチリコンカン	とりにく だいず		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ	さとう						
	㋭ やないリーフレタススープ	ベーコン		★リーフレタス にんじん チンゲンサイ	だいこん							3.4
	けんさんなつみかんジャム				なつみかん	さとう みずあめ						
12 木	ごはん		ぎゅうにゅう			★こめ		669	795	24.4	29.1	1.4
	トントンれんこん	ぶたにく			れんこん	でんぷん さとう	あぶら					
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ だいこん							1.7
13 金	㋭ ごはん		ぎゅうにゅう			★こめ		645	760	21.6	25.4	1.9
	㋭ ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも						
	マイヤーレモンふうみいため	チキンハム		にんじん ほうれんそう はなっこリー	キャベツ マイヤーレモンかじゅう	さとう						2.4
16 月	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		651	768	25.6	30.6	2.1
	まーぼーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん						
	きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン		にんじん こまつな	きりぼしだいこん にんにく							2.4
17 火	まぜめし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	★こめ むぎ さとう		628	760	29.1	35.7	2.3
	かすよせ（くまもとおうえんこんだて 熊本応援献立）	とりにく だいず		にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん しいたけ	さといも さとう						
	つぼんじる	とうふ ちくわ		にんじん	だいこん	こんにゃく						2.9
	㋭ ばんかんゼリー（アレルゲンはありません）				ばんかんかじゅう	さとう みずあめ						
18 水	コッペパン		ぎゅうにゅう			こめこパン		614	765	24.0	29.9	2.3
	㋭ ミートボールのトマトに	ミートボール しろいんげんまめ		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら					
	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							3.2
19 木	わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			★こめ むぎ さとう		595	696	26.4	29.5	2.0
	けんさんあじのきなこあげ（やまぐちけん 山口県 郷土料理）	あじ きなこ			れんこん		あぶら					
	れんこんのいためもの			にんじん こまつな			ごまあぶら あぶら					2.5
	かしわん	とりにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	でんぷんめん さとう でんぷん						
20 金	㋭ むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		648	771	19.5	22.9	1.5
	㋭ チキンカレー	とりにく ひよこまめ とうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも						
	㋭ ミックスゼリー					ゼリー						2.1
24 火	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		589	676	26.0	28.6	1.7
	けんさんあじのみりんやき（いい和食の日）	あじ				さとう でんぷん						
	こまつなとたくあんのごまいため			にんじん こまつな	キャベツ たくあん		ごま あぶら ごまあぶら					2.1
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ		ほうれんそう	たまねぎ							
25 水	コッペパン		ぎゅうにゅう			こめこパン		623	778	24.7	30.9	2.5
	ほうれんそうとコーンのソテー	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		あぶら					
	㋭ しろはなまめのポタージュ	ベーコン とうにゅう しろはなまめ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも						3.1
26 木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		681	807	22.0	25.6	1.4
	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	さとう でんぷん	あぶら					
	さつまいものみそしる	みそ		にんじん	しろねぎ たまねぎ しいたけ	さつまいも						1.7
27 金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		631	744	24.9	29.7	1.3
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう						
	キャベツとこまつなのいためもの			こまつな	キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら					1.8
30 月	むぎごはん		ぎゅうにゅう			★こめ むぎ		690	824	27.8	33.3	2.1
	トンひじき	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					
	おごうさんだんごじる（さんじゅう かみんぐ30デー）	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう	しらたまだんご						2.6
	（たぶせちょう きょうどりょうり 田布施町の郷土料理）											

10月27日から11月9日は読書週間

やまぐち・やないふるさと食材の日

11月8日は いい歯の日

食塩相当量 平均値	小1.8g
	中2.3g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

〇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**」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、「**せとききらら**」という小麦から作られます。

こめ ヒノヒカリ　だいず サチユタカ　こむぎ せとききらら

・はしは毎日持ってきてください。　毎日！

・スプーンを使って食べてほしい献立の前に㋭と表示しています。

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。

11月9日から11月13日は
山口・柳井ふるさと食材の日です。
地元の食材をたくさん取り入れた
給食になります。