



令和5年5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		きいろ		エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	食塩 相当量 (g)
			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			
1月	むぎごはん	ぶたにくときくらげのいためもの やさいつみれじる てつこひじき	ぶたにく さつまあげ やさいつみれ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん ねぎ	もやし ★きくらげ たまねぎ	★こめ むぎ	さとう ごま	586 20.8	689 24.6	2.2 2.6
2火	えだまめ ゆかりごはん	こどもの日こんだて かつおのみりんやき わかたけじる かしわもち	かつお とうふ あずき	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	あかしそ えだまめ たけのこ えのきたけ	★こめ むぎ さとう さとう でんぷん		616 28.1	729 33.4	2.1 2.8
8月	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりにく ひよこめめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ りんご にんにく しょうが	★こめ むぎ じゃがいも	さとう カレー	648 19.4	778 22.9	1.5 2.0
9火	むぎごはん	ぎゅうにくといとこんにやくのあまからに じゃがいもとなまあげのみそじる	ぎゅうにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう ★たまねぎ しめじ	★こめ むぎ こんにやく さとう	さとう ごま	607 23.9	720 28.5	2.0 2.3
10水	コッペパン	スパゲティミートソース アスパラガスのソテー オレンジ	ひづみの しんせんな アスパラガス ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ★アスパラガス	★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 もやし とうもろこし オレンジ	こめこパン スパゲティ さとう	オリーブオイル	607 26.6	823 34.7	1.8 2.7
11木	むぎごはん	さばのしおこうじやき レモンあえ とりごぼうじる	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ レモンかじゅう ★たまねぎ ごぼう えのきたけ	★こめ むぎ しおこうじ さとう		597 24.8	701 29.2	1.4 1.7
12金	ツナコーン ライス	カレーポテトコロッケ ミネストローネ ゆでブロッコリー	まぐろみずに ぶたにく ウインナー しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト ブロッコリー	★たまねぎ とうもろこし グリンピース たまねぎ とうもろこし キャベツ ★たまねぎ	★こめ むぎ じゃがいも パンこ マカロニ さとう	さとう あぶら	620 22.9	737 27.1	2.0 2.1
15月	むぎごはん	とりじゃが きりぼしだいこんのあまずあえ	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	さとう ごま	609 22.6	720 27.1	1.5 2.0
16火	むぎごはん	とうふのちゅうかに たけのことチンゲンサイのいためもの	ぶたにく とうふ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが たけのこ ★きくらげ	★こめ むぎ さとう でんぷん	さとう ごまあぶら あぶら	632 28.9	752 35.0	1.7 2.2
17水	コッペパン	ミートオムレツ あおのりポテト ラビオリスープ	たまご とりにく あおのり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しめじ	こめこパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	609 23.7	808 29.8	2.7 3.8
18木	むぎごはん	けんちよう キャベツのじゃこいため かわちばんかん	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 とうふ あぶらあげ さつまあげ しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	だいこん ★きくらげ キャベツ もやし かわちばんかん	★こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	570 21.9	664 25.7	1.6 2.0
19金	むぎごはん	ぎゅうどんぶりのぐ アーモンドあえ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	★たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さとう さとう	アーモンド	597 23.2	704 27.8	1.8 2.2
22月	いりこなめし	わかめうどん ツナときりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ まぐろみずに さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ひろしまな にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	★こめ むぎ さとう うどん さとう	さとう ごま	581 22.3	717 26.9	2.7 3.6
23火	むぎごはん	いわしのアングレーズ やさいたつぷりみるくみそじる ミニトマト	いわし ベーコン とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ミニトマト	★だいこん れんこん	★こめ むぎ パンこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	676 23.1	808 27.6	1.3 2.0
24水	コッペパン	ミートボールのトマトに れんこんごまネーズ あまなつ	ミートボール しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	★たまねぎ れんこん とうもろこし あまなつ	こめこパン さとう さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	631 24.9	837 32.0	2.7 3.8
25木	むぎごはん	うまに キャベツとわかめのじゃこあえ	とりにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	れんこん キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	さとう	599 23.0	706 27.2	1.6 2.2
26金	キムチ チャーハン	やさいのチヂミ はるさめスープ	やきぶた おから とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ えだまめ たまねぎ にんにく たまねぎ ★きくらげ	★こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こめこ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	563 22.2	664 26.4	2.6 3.2
29月	むぎごはん	そばろ やさいのいそに (中学校のみ) キウイフルーツ	とりにく ぎゅうにく たまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん	ごぼう えだまめ キウイフルーツ	★こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく さとう		666 30.5	816 37.4	1.5 2.0
30火	むぎごはん	あじあじれんこん かぼちゃだんごじる りんご	かみんく30分 あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ りんご	★こめ むぎ さとう でんぷん かぼちゃだんご	あぶら	699 22.9	829 27.1	1.7 1.9
31水	コッペパン	ピーンズシチュー ひじきサラダ	ベーコン だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	こめこパン じゃがいも こむぎ	マーガリン ノンエッグマヨネーズ	582 24.2	780 31.5	2.6 3.3

※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。
- ・麦ごはんの米は柳井市産の「きぬむすめ」、
麦は今年から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、「せとくらう」という小麦から作られます。

地産地消の
麦ごはんです



ぶちおいしい！今月の柳井のやさい



◎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で
います。

食塩相当量
小2.0g
中2.5g