

令和3年度 1月 使用食材一覧表

※牛乳(200ml)は毎日つきます

【表示単位】エネルギー:kcal 脂質:%

山形県立伊自良南小学校

日付	こんだて名	ざいりょう				日付	こんだて名	ざいりょう				
		おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料			おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料	
11 (火)	カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんにく しょうが にんにじん りんごペースト	米 大麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	こしょう ケチャップ 洋風スープ 塩 ウスターソース しょうゆ カレー粉	21 (金)	麦ごはん 鮭の香味ソース			米 大麦 砂糖 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢	
エネ表 711 脂質	福神漬け もやしのサラダ		福神漬け もやし キャベツ		青じそドレッシング	エネ表 611 脂質	小松菜の煮びたし 白味噌汁	油揚げ 豆腐 わかめ 白味噌	油揚げ 小松菜 ねぎ えのきだけ		しょうゆ みりん だしパック だしパック	
27	ヨーグルト	●ヨーグルト				26						
12 (水)	麦ごはん 大豆入り松風焼き	卵 鶏肉 豚肉 大豆 赤味噌	玉ねぎ しょうが	米 大麦 パン粉 黒ごま	酒	24 (月)	鶏トマ丼	鶏肉	しょうが トマト 玉ねぎ 枝豆 干しいたけ にんにく	米 大麦 大豆油 小麦粉 片栗粉 パン粉	ケチャップ 中華スープ 塩 豆板醤 こしょう	
エネ表 619 脂質	白菜の磯香和え 白玉雑煮	きざみのり ●白玉雑煮	白菜 にんにじん 小松菜 大根 干しいたけ にんにじん	●白玉だんご	だしパック うすくちしょうゆ 塩	エネ表 647 脂質	かぶのスープ りんご	ベーコン	白菜 かぶ パセリ りんご		洋風スープ 塩 こしょう	
13 (木)	小型パン 味噌うどん	鶏肉 赤味噌 油揚げ かまぼこ	にんにじん 白菜 干しいたけ 大根 ねぎ	コッペパン うどん	だしパック	25 (火)	黒パン ホキのハーブ焼き			黒パン	塩 ローズマリー 白胡椒 こしょう パセリ	
エネ表 637 脂質	アジのフリッター キャベツのごま和え	●アジフリッター		大豆油		エネ表 665 脂質	コーンキャベツ クリームシチュー	ホキ キャベツ ホールコーン 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ ホールコーン 玉ねぎ ブロッコリー にんにじん 小麦粉		塩 こしょう 洋風スープ 塩 こしょう 洋風スープ	
14 (金)	麦ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ	鶏肉	しょうが	米 大麦 黒ごま 片栗粉 米粉 大豆油	しょうゆ 酒	26 (水)	桑の木豆ごはん わかさぎの天ぷら	油揚げ 桑の木豆 鶏肉	ごぼう こんにやく にんにじん	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ だしパック 酒	
エネ表 670 脂質	ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁	花かつお 油揚げ 赤味噌 豆腐 白味噌 わかめ 煮干し粉	ほうれん草 白菜 ねぎ 大根		しょうゆ みりん	エネ表 621 脂質	青菜のごま和え 麩のすまし汁	●わかさぎフリッター 玉麩 かまぼこ	ほうれん草 キャベツ 干しいたけ ねぎ	大豆油 白ごま	しょうゆ みりん だしパック しょうゆ 塩	
17 (月)	麦ごはん カレー肉じゃが	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ にんにじん	米 大麦 砂糖 じゃがいも サラダ油	しょうゆ カレー粉	27 (木)	ソフト麺 中華あんかけ			ソフト麺	玉ねぎ にんにじん しょうが 干しいたけ たけのこ きぬさや ごま油	砂糖 片栗粉 塩 しょうゆ 中華スープ 酒
エネ表 670 脂質	厚焼き卵 切り干し大根の味噌汁	厚焼き卵 赤味噌 煮干し粉 わかめ	切り干し大根 ねぎ			エネ表 645 脂質	大豆とじゃこの揚げがらめ にんにじんサラダ	大豆 しらす干し	にんにじん 大根	大豆油 砂糖 片栗粉 白ごま	しょうゆ みりん パンパンジードレッシング	
18 (火)	食パン いちごジャム 高野豆腐のグラタン			食パン いちごジャム 小麦粉 マーガリン 砂糖 サラダ油		28 (金)	麦ごはん 鶏ちゃん	鶏肉 赤味噌	キャベツ もやし にら にんにく しょうが ごぼう にんにじん 大根	米 大麦 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 だしパック しょうゆ 塩 酒	
エネ表 689 脂質	コーンもやし 冬野菜のミルクスープ		もやし ホールコーン		こしょう	エネ表 644 脂質	手作りミルクゼリー	昆布 豆腐 牛乳	みかんシロップ漬け	●クールゼリーの素		
19 (水)	親子丼 しいたけカツ 塩昆布和え	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 みつば 生しいたけ キャベツ	米 大麦 サラダ油 砂糖	塩 しょうゆ	31 (月)	麦ごはん サバの味噌煮	サバ 赤味噌	ねぎ しょうが 白菜 にんにじん	米 大麦 砂糖	酒 みりん しょうゆ みりん	
エネ表 625 脂質	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ わかめ	水菜 ねぎ えのきだけ にんにじん		塩 だしパック しょうゆ	エネ表 627 脂質	豆腐のすまし汁 みかん	豆腐 わかめ	干しいたけ ねぎ みかん		だしパック 塩 しょうゆ	
20 (木)	小型パン 焼きそば	豚肉 青のり 花かつお	もやし にんにじん キャベツ	コッペパン 中華麺 サラダ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	600 脂質	ワインナー 中華和え	ワインナー		白菜 チンゲンサイ	中華ドレッシング	

※ ●印の食材は「1月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については、「主食の配合品一覧表」「後期契約品のアレルギー表」で詳細を確認ください。
(アレルギー対応者のみ配付)

※ 学校給食摂取基準に示された栄養量で献立を作成しています。

【表示単位】エネルギー:kcal 脂質:%

基準【エネルギー:650kcal 脂質:摂取エネルギー全体の20~30%】
【脂質(%算出方法)】
脂質(g)×9(kcal/g)/給食全体のエネルギー量(kcal)×100