

令和3年度 2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：%

山県市立伊自良南小学校

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になる食品(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になる食品(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
1 (火)	小型パン スパゲティホリタン	ベーコン	玉ねぎ にんじん	コッペパン	塩 洋風スープ	15 (火)	黒パン 照り焼きチキン			黒パン	しょうゆ 酒 みりん
エネルギー 608	大豆の包み揚げ	チーズ	マッシュルーム トマト ビューレ	サラダ油	ケチャップ こしょう	エネルギー 777	コルスローサラダ		キャベツ きゅうり	コルスロードレッシング	
脂質 32	ブロッコリーのサラダ	●大豆の包み揚げ	ブロッコリー キャベツ	大豆油	コルスロードレッシング	脂質 34	クリームシチュー	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん	サラダ油 マーガリン	洋風スープ 塩
2 (水)	ビビンバ丼	牛肉 豚肉	しょうが にんにく	米 大麦	しょうゆ みりん	16 (水)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 697	焼きシューマイ	油揚げ	にんじん ほうれん草	サラダ油 砂糖	塩 こしょう 豆板醤	エネルギー 599	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		小麦粉 米粉	
脂質 31	中華風コンスープ	シューマイ	もやし 切干大根	ごま		脂質 22	三色和え	青のり粉	キャベツ もやし	大豆油	しょうゆ みりん
3 (木)	大豆ごはん	大豆	玉ねぎ クリームコン	片栗粉 サラダ油	中華スープ	エネルギー 749	豚汁	豚肉 油揚げ	ごぼう 大根	里芋	
エネルギー 625	イワシのかば焼き	イワシ	ホールコン ねぎ	片栗粉 米粉	塩 こしょう	脂質 30	ソフツ麺	赤味噌 煮干粉	ねぎ		
脂質 29	青菜の和え物	わかめ	しょうが	大豆油 砂糖	酒 しょうゆ	17 (木)	ミートソース	豚肉 ひきわり大豆	にんにく しょうが	サラダ油 砂糖	塩 ティグラスソース
4 (金)	わかめごはん	わかめごはんの素	キャベツ 小松菜	和風ドレッシング		エネルギー 749	チーズ	チーズ	玉ねぎ にんじん	小麦粉 マーガリン	こしょう ケチャップ
エネルギー 604	肉じゃが	豚肉	大根 生しいたけ	だしパック 塩	しょうゆ	脂質 30	ペイコポテト		セロリ 水煮トマト	皮付きポテト	塩
脂質 22	香りとえ		にんじん			エネルギー 656	ほうれん草のソテー		ほうれん草 もやし	サラダ油	洋風スープ 塩
604	すまし汁	豆腐	えのきだけ			脂質 22	煮びたし		小松菜 キャベツ		しょうゆ みりん
7 (月)	カレーうどん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ	1食うどん	だしパック 塩 みりん	21 (月)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 650	メンチカツ	●メンチカツ	干しいたけ ねぎ	片栗粉	しょうゆ カレー粉	エネルギー 697	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒 豆板醤
脂質 30	切干大根の和え物		キャベツ	小麥粉 マーガリン	ケチャップ ウスターソース	脂質 29	焼き餃子	赤味噌	にら	サラダ油 ごま油	中華スープ
8 (火)	五目ごはん	鶏肉 油揚げ	ごぼう 干しいたけ	米 大麦	みりん 酒	22 (火)	サバの味噌煮	サバ 赤味噌	しょうが ねぎ	砂糖	みりん 酒
エネルギー 584	焼きししゃも	ししゃも	こんにゃく にんじん	サラダ油 砂糖	だしパック しょうゆ	エネルギー 631	つき大根の炒め煮	油揚げ	大根 にんじん	砂糖 サラダ油	だしパック みりん
脂質 26	白菜の味噌汁	赤味噌 わかめ	キャベツ もやし		ゆかり粉	脂質 27	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ	ねぎ にんじん	えのきだけ	だしパック
9 (水)	麦ごはん			米 大麦		24 (木)	揚げパン			コッペパン 砂糖	シナモン
エネルギー 711	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	ほうれん草	米粉 片栗粉	塩 薄口しょうゆ 酒	エネルギー 698	しょうゆラーメン	豚肉 なた	もやし にんじん	1食中華麺	中華スープ 塩
脂質 31	味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ	キャベツ	大豆油 砂糖	しょうゆ みりん	脂質 26	りんご		ねぎ	サラダ油	こしょう しょうゆ 酒
10 (木)	米粉食パン		ごぼう 大根 ねぎ	米粉食パン	だしパック	25 (金)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 674	いちごジャム		こんにゃく	米粉 片栗粉		エネルギー 704	豚肉のあんからめ	豚肉	しょうが	片栗粉 大豆油	酒 ウスターソース
脂質 32	鮭のマヨネーズ焼き	鮭 チーズ	玉ねぎ エリンギ	ハーフマヨネーズ	塩 こしょう	エネルギー 618	磯香和え	きざみのり	ほうれん草	ごま油 砂糖	しょうゆ 中華スープ
14 (月)	もやしサラダ		ホールコン	サラダ油	洋風スープ	脂質 31	玉ねぎの白味噌汁	油揚げ 豆腐	玉ねぎ		だしパック
エネルギー 737	れんこんサラダ	ベーコン	玉ねぎ にんじん	●ABCマカロニ	ケチャップ こしょう	28 (月)	豚キムチ丼	豚肉	玉ねぎ にんじん	米 大麦	酒
脂質 30	いちごヨーグルト	●いちごヨーグルト	キャベツ 水煮トマト	じゃがいも	洋風スープ 塩	エネルギー 618	もやしのナムル		●白菜キムチ	サラダ油 ごま油	オイスターソース
						脂質 26	中華スープ	わかめ	キャベツ	春雨	中華スープ 塩

※ 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。
 基準【エネルギー：650kcal 脂質：摂取エネルギー全体の20～30%】
 ※ ●印の食材は「2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）

【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