

令和2年度 10月 使用食材一覧表

※牛乳(200ml)は毎日つきます

【表示単位】E補正:kcal 脂質:%

山県市立伊自良南小学校

日付	ざいりょう				日付	ざいりょう							
	こんだて名	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	こんだて名	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		
1 (木)	麦ごはん 焼き厚揚げの 肉みそかけ	●生あげ 鶏肉 赤みそ	しょうが	米 大麦 サラダ油 砂糖	16 (金)	桑の木豆カレーライス チーズ 脱脂粉乳	豚肉 桑の木豆 玉ねぎ にんにく しょうが にんにん りんごペースト	米 大麦 小麦粉 マーガリン サラダ油 じゃがいも	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 洋風スープ	福神漬け 福神漬け	福神漬け キャベツ 小松菜 のソテー	キャベツ 小松菜 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう
1 エネルギー 685 脂質 24	さいいものにつけ たまご汁		にんじん	さいいも 砂糖	16 エネルギー 699 脂質 26	フルーツの ヨーグルトかけ	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 黄桃缶					
2 (金)	麦ごはん からあげの レモンソース	鶏肉		米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖	19 (月)	麦ごはん 韓国風肉じゃが	豚肉 花かつお	にんにく 玉ねぎ にら	米 大麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒			
1 エネルギー 615 脂質 26	おひたし きのこ汁		にんじん きゅうり キャベツ	白ごま	19 エネルギー 634 脂質 25	春雨スープ		春雨	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう				
5 (月)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんにん 糸こんにゃく いんげん	米 大麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも	20 (火)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き おおか煮	鶏肉	ほうれん草 白菜 コーン	米 大麦 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん				
1 エネルギー 644 脂質 24	キャベツのおひたし 白菜のみそ汁	油あげ わかめ 白みそ 赤みそ 煮干し粉	キャベツ にんじん 白菜 大根		20 エネルギー 599 脂質 26	けんちん汁	昆布 豆腐	ごぼう にんじん 大根	ごま油 里いも だしパック 塩 しょうゆ 酒				
6 (火)	食パン ハンバーグの 赤ワイン煮	ハンバーグ	玉ねぎ にんにく	食パン	21 (水)	麦ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮	鮭 白みそ 鶏肉	ごぼう たけのこ いんげん にんじん こんにゃく	米 大麦 砂糖 砂糖 サラダ油	酒 みりん しょうゆ みりん だしパック			
1 エネルギー 693 脂質 30	野菜サラダ コーンポタージュ		キャベツ にんじん きゅうり	砂糖	21 エネルギー 593 脂質 20	麦ごはん 焼きたまご	玉子 小麦粉 マーガリン	洋風スープ 塩 こしょう					
7 (水)	麦ごはん いわしのかば焼き	いわし	しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油 米粉 砂糖 白ごま	22 (木)	麦ごはん 焼きたまご	かまぼこ		米 大麦 砂糖 砂糖 大豆油	酒 みりん しょうゆ みりん だしパック			
1 エネルギー 607 脂質 28	ゆかり和え 豆腐のすまし汁		キャベツ きゅうり にんじん		22 エネルギー 650 脂質 29	磯の香和え ヨーグルト	のり	ほうれん草 もやし にんじん	●焼き栗コロッケ 大豆油	しょうゆ みりん			
8 (木)	ソフト麺 中華あんかけ	豚肉	しょうが 玉ねぎ きぬさや にんにん たけのこ 干し椎茸	ソフト麺 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	23 (金)	麦ごはん マーボー豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐	にんにく しょうが にら	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤			
1 エネルギー 664 脂質 26	かぼちゃの ごまあげ にんじんサラダ		かぼちゃ	小麦粉 米粉 黒ごま 大豆油	23 エネルギー 719 脂質 30	焼きぎょうざ パンサンスー	ぎょうざ 錦糸卵	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	うすくちしょうゆ 塩 酢			
9 (金)	麦ごはん 鮭のもみじ焼き 昆布和え たまきえ ブルーベリーゼリー	鮭 牛乳 塩昆布 豆腐 赤みそ 煮干し粉	にんじん キャベツ にんじん こんにゃく しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 マヨネーズ	26 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜炒め おおか和え	豚肉 花かつお	しょうが 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 キャベツ もやし にんじん	米 大麦 砂糖 砂糖 サラダ油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん			
12 (月)	中華飯 揚げ春巻き もずくスープ	豚肉 うずら卵	しょうが たけのこ にんにん 干しいたけ 玉ねぎ テンゲンサイ キャベツ	米 大麦 ごま油 片栗粉 砂糖 サラダ油	27 (火)	ナン ドライカレー	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが	●ナン 小麦粉 サラダ油	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 洋風スープ しょうゆ ウスターソース			
1 エネルギー 690 脂質 32	揚げ春巻き もずくスープ	●春巻き もずく 糸かまぼこ	もやし	大豆油	27 エネルギー 738 脂質 35	ペイウトポテ レタスのスープ	ローズハム	レタス にんじん	洋風スープ 塩 こしょう				
13 (火)	黒パン ポーグビーンズ	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん グリッピー	黒パン じゃがいも サラダ油 砂糖	28 (水)	さんまの塩焼き ほうれん草の和え物	さんま	大根 ほうれん草 白菜 にんじん	米 もち米 粟 砂糖	酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん だしパック			
1 エネルギー 667 脂質 25	シャキシャキサラダ オニオンスープ		キャベツ もやし きゅうり		28 エネルギー 645 脂質 29	栗ごはん	煮干し粉 赤みそ 油あげ	ほうれん草 白菜 にんじん ごぼう にんじん ねぎ	里いも				
14 (水)	麦ごはん ししゃものあまだれ	ししゃも		米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖	29 (木)	小型パン みそラーメン	豚肉 赤みそ	にんにく しょうが にんじん もやし 玉ねぎ 白菜	コッペパン 1食用中華麺 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう ねぎ			
1 エネルギー 607 脂質 29	おおか和え 沢煮焼	花かつお 豚肉	ほうれん草 キャベツ 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干し椎茸 みつば		29 エネルギー 693 脂質 24	フルーツクリーム 含め煮	あげはんぺん	みかん缶 黄桃缶 こんにゃく ごぼう 干し椎茸 にんじん いんげん	●ホイップクリーム 砂糖	しょうゆ みりん だしパック			
15 (木)	小型パン 焼きそば	豚肉 花かつお 青のり	もやし キャベツ にんじん	コッペパン 中華麺 サラダ油	30 (金)	大豆入りツナごはん 小松菜のおひたし	大豆 まぐろ油漬け 花かつお	にんじん しょうが 小松菜 キャベツ にんじん みつば	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ みりん みりん しょうゆ だしパック 塩 うすくちしょうゆ			
1 エネルギー 613 脂質 33	ウインナー わかめスープ オレンジ	ウインナー わかめ 豆腐	もやし	白ごま	30 エネルギー 650 脂質 28	糸かまぼこの すまし汁 りんご	糸かまぼこ 豆腐	りんご					

※ 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「10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