

令和2年度 11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

ざいりょう					ざいりょう						
日付	こんだて名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える食品(緑)	おもにエネル ギーのもとな る食品(黄)	調味料	日付	こんだて名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える食品(緑)	おもにエネル ギーのもとな る食品(黄)	調味料
4 (水)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き おから	鮭		米 大麦	●塩こうじ 酒 だしパック しょうゆ みりん	17 (火)	米粉食パン ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん トマト 水煮トマト	米粉食パン じゃがいも 砂糖 サラダ油	洋風スープ こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース
エネルギー 680	豚汁	豆腐 豚肉 煮干し粉 赤みそ	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	里いも		エネルギー 649	コーンサラダ コンソメスープ		もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ごまドレッシング	洋風スープ 塩 こしょう
脂質 26						脂質 30					
5 (木)	ソフト麺 肉みそかけ	豚肉 赤みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	ソフト麺 サラダ油 砂糖 片栗粉	酒	18 (水)	わかめごはん さばの香り焼き 大豆とひじきの煮物	わかめごはんの素 さば ひじき 大豆	ねぎ しょうが にんじん	米 大麦 ごま油 白ごま 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 しょうゆ だしパック
エネルギー 702	大豆としらすとさつま いものあげがらめ	大豆 しらす干し		さつまいも 大豆油 片栗粉 砂糖 白ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	エネルギー 642	沢煮椀	豚肉	だいこん にんじん 干し椎茸 みつば ごぼう えのきだけ		うすくちしょうゆ だしパック 塩 こしょう 酒
脂質 28	たくあん和え		キャベツ もやし たくあん漬け			脂質 30					
6 (金)	チキンライス	鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	米 マーガリン サラダ油	塩 こしょう 洋風スープ ケチャップ	19 (木)	麦ごはん 鮎の甘酢あんかけ	鮎	たまねぎ ピーマン	米 大麦 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酢 酒
エネルギー 594	オムレツ もやしのサラダ	オムレツ				エネルギー 627	ごま和え 味噌けんちん汁	豆腐 昆布 赤みそ 白みそ	キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	白ごま	しょうゆ みりん しょうゆ だしパック
脂質 24	コーンスープ		もやし きゅうり コーン コーン コーンペースト たまねぎ パセリ	片栗粉 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	脂質 25				里いも ごま油	だしパック
9 (月)	麦ごはん ししゃもの もみじ揚げ	ししゃも	●にんじんペースト	米 大麦 小麦粉 米粉 大豆油		20 (金)	麦ごはん チャンブルー	豆腐 豚肉 花かつお	にんじん もやし にら しょうが	米 大麦 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん
エネルギー 644	豚肉と大根の うま煮	豚肉	だいこん しょうが	サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん だしパック 酒	エネルギー 670	焼きギョーザ パンサンサー	ギョーザ 錦糸卵	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	酢 塩 うすくちしょうゆ
脂質 27	いものこ汁	油あげ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ	里いも	しょうゆ 塩 だしパック	脂質 27	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	
10 (火)	黒パン さつまいもの シチュー	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん フロッキー しめじ パセリ	黒パン さつまいも 米粉 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	エネルギー 571	ホキの香り揚げ 昆布和え	ホキ 塩昆布	にんにく しょうが はくさい もやし	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒 しょうゆ
エネルギー 712	鶏肉の 粒マスタード焼き	鶏肉	にんにく	ハーフマヨネーズ	白ワイン 塩 こしょう	脂質 24	きのこのすまし汁	豆腐	しめじ えのきだけ 生椎茸 ねぎ		だしパック 塩 うすくちしょうゆ
脂質 32	グリーンサラダ		キャベツ こまつな		●粒入りマスタード 青じそドレッシング	25 (水)	麦ごはん ひじき入り卵焼き	まぐろオイル漬け 卵 ひじき	たまねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 塩 うすくちしょうゆ しょうゆ
11 (水)	麦ごはん さんまのかば焼き	さんま	しょうが	米 大麦 大豆油 米粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒	エネルギー 635	だいこんのみそしる	油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し粉 赤みそ 白みそ	水な キャベツ たくあん漬け だいこん ねぎ	白ごま	
エネルギー 641	お浸し 里芋のみそ汁	油揚げ 赤みそ 煮干し粉	ほうれん草 はくさい ごぼう にんじん ねぎ	里いも	しょうゆ みりん	脂質 31					
脂質 32						26 (木)	小型パン 焼きビーフン	豚肉	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン 干し椎茸 たけのこ	コッパン ●ビーフン 砂糖 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース
12 (木)	揚げパン しょうゆラーメン	豚肉 なた	もやし にんじん ねぎ	コッパン 大豆油 砂糖 中華めん サラダ油	酒 しょうゆ こしょう 中華スープ 塩	エネルギー 568	シューマイ フルーツポンチ	シューマイ	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	オレンジジュース	
エネルギー 702	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり コーン	ごまドレッシング		脂質 27					
脂質 31	オレンジ		オレンジ			27 (金)	もち玄米ごはん 飛騨牛ときのこの 炒め物	牛肉	ねぎ しょうが まいたけ 生椎茸 赤ピーマン ピーマン	米 ●もち玄米 サラダ油 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒
エネルギー 630	れんこんの きんぴら		れんこん にんじん さやいんげん	サラダ油 砂糖 白ごま	しょうゆ 酒 みりん だしパック	エネルギー 664	切り干し大根と 青菜の和え物	のり	切り干し大根 こまつな にんじん		しょうゆ
脂質 21	のっぺい汁	鶏肉	ごぼう だいこん ねぎ にんじん こんにゃく	里いも 片栗粉	だしパック 酒 塩 しょうゆ	脂質 26	さつまいもの みそ汁	豆腐 赤みそ 煮干し粉	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも	
16 (月)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	米 大麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 629	りんご		りんご		
エネルギー 629	おかか和え	花かつお	キャベツ にんじん		しょうゆ みりん	脂質 23	チキン カレーライス	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく にんじん しょうが たまねぎ りんごペースト	米 大麦 サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	カレー粉 こしょう 洋風スープ しょうゆ ケチャップ 塩 ウスターソース
脂質 23	はくさいのみそ汁	油揚げ 赤みそ	はくさい だいこん ねぎ		だしパック	エネルギー 711	福神漬 海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ まわかめ 寒天 つのまた)	福神漬		青じそドレッシング
						脂質 27	ヨーグルト	●ヨーグルト			

【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

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「11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布)