

# 令和2年度 12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<br>もとになる食品<br>(赤) | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)              | おもにエネルギー<br>のもとになる<br>食品(黄)        | 調味料                                                  | 日付           | こんだて名                           | おもに体をつくる<br>もとになる食品<br>(赤) | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)              | おもにエネルギー<br>のもとになる<br>食品(黄) | 調味料                             |
| 1<br>(火)     | 黒パン<br>鶏肉のハーブ焼き             | 鶏肉                         | バジル                               | 黒パン                                | 塩 こしょう<br>白ワイン                                       | 15<br>(火)    | 麦ごはん<br>肉じゃが                    | 豚肉                         | 玉ねぎ にんじん<br>糸こんにゃく さやいんげん         | 米 大麦<br>砂糖 じゃがいも            | みりん 酒<br>しょうゆ                   |
| エネルギー<br>683 | 花野菜のサラダ                     |                            | ブロッコリー<br>カリフラワー コーン              | コールスロートレッシング                       |                                                      | エネルギー<br>637 | キャベツのごま和え                       | 豆腐 油揚げ                     | キャベツ にんじん                         | 白ごま                         | しょうゆ みりん                        |
| 脂質<br>29     | ポトフ                         | ●ミニウインナー                   | 玉ねぎ にんじん<br>かぶ                    | じゃがいも                              | 洋風スープ<br>塩 こしょう                                      | 脂質<br>24     | 豆腐の味噌汁                          | 豆腐 油揚げ<br>わかめ 赤みそ<br>煮干し粉  | ねぎ                                |                             |                                 |
| 2<br>(水)     | 麦ごはん<br>あゆのから揚げ<br>筑前煮      | あゆ<br>鶏肉                   |                                   | 米 大麦<br>米粉 大豆油<br>サラダ油 砂糖          | 塩 こしょう 酒<br>しょうゆ みりん<br>だしパック                        | 16<br>(水)    | 麦ごはん<br>厚揚げの肉味噌かけ               | 厚揚げ 鶏肉<br>赤みそ              | しょうが                              | 米 大麦<br>砂糖 サラダ油             | だしパック<br>酒 みりん しょうゆ<br>しょうゆ みりん |
| エネルギー<br>619 |                             |                            | ごぼう れんこん<br>にんじん こんにゃく<br>さやいんげん  |                                    |                                                      | エネルギー<br>631 | 白菜とほうれん草のお浸し<br>豆腐のすまし汁         | 花かつお<br>豆腐 糸かまぼこ<br>わかめ    | 白菜 ほうれん草<br>干しいたけ にんじん<br>ねぎ      |                             | だしパック<br>塩 酒<br>うすくちしょうゆ        |
| 脂質<br>27     | 切干大根の味噌汁                    | 豆腐 赤みそ<br>煮干し粉             | 切干大根 えのきだけ<br>小松菜                 |                                    |                                                      | 脂質<br>26     |                                 |                            |                                   |                             |                                 |
| 3<br>(木)     | ソフト麺<br>ミートソース              | 豚肉<br>ひきわり大豆<br>チーズ        | にんにく しょうが<br>玉ねぎ にんじん<br>水煮トマト    | ソフト麺<br>サラダ油 砂糖<br>小麦粉 マーガリン       | 塩 こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース 洋風スープ<br>デミグラスソース         | 17<br>(木)    | 小型パン<br>焼きそば                    | 豚肉<br>青のり粉 花かつお            | もやし キャベツ<br>玉ねぎ にんじん              | コッペパン<br>中華麺<br>サラダ油        | ケチャップ 塩<br>ウスターソース こしょう         |
| エネルギー<br>697 |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | エネルギー<br>593 | ウインナー<br>中華サラダ                  | ウインナー                      | キャベツ にんじん<br>チンゲンサイ               | 中華トレッシング                    |                                 |
| 脂質<br>28     | 粉ふき芋<br>コーンともやしのサラダ         |                            | パセリ<br>コーン もやし                    | じゃがいも<br>和風トレッシング                  | 塩                                                    | 脂質<br>30     | りんご                             |                            | りんご                               |                             |                                 |
| 4<br>(金)     | 里芋ごはん<br>鱈のごまだれ焼き<br>けんちん汁  | 鶏肉<br>鱈<br>豆腐 昆布           | にんじん<br>ごぼう にんじん<br>大根            | 米 大麦<br>サラダ油 里芋<br>砂糖 白ごま<br>ごま油   | みりん だしパック<br>しょうゆ 塩 酒<br>しょうゆ 酒<br>塩 しょうゆ<br>酒 だしパック | 18<br>(金)    | 麦ごはん<br>にじますの<br>カレーから揚げ<br>五目豆 | にじます                       |                                   | 米 大麦<br>米粉 大豆油              | 塩 こしょう<br>カレー粉 酒<br>しょうゆ        |
| エネルギー<br>620 |                             |                            | みかん                               |                                    |                                                      | エネルギー<br>607 | 白菜汁                             | ●ほうれん草入り鶏団子                | 白菜 生しいたけ<br>にんじん                  |                             | だしパック<br>塩 しょうゆ                 |
| 脂質<br>24     |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | 脂質<br>25     |                                 |                            |                                   |                             |                                 |
| 7<br>(月)     | 麦ごはん<br>麻婆豆腐                | 豚肉 豆腐<br>赤みそ               | にんにく しょうが<br>にら                   | 米 大麦<br>サラダ油 ごま油<br>砂糖<br>片栗粉      | しょうゆ 酒<br>中華スープ<br>豆板醤                               | 21<br>(月)    | 麦ごはん<br>かぼちゃの天ぷら                |                            | かぼちゃ                              | 米 大麦<br>小麦粉 米粉<br>黒ごま 大豆油   | 塩<br>しょうゆ みりん                   |
| エネルギー<br>711 |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | エネルギー<br>656 | お浸し                             | 花かつお                       | もやし チンゲンサイ                        |                             | しょうゆ みりん                        |
| 脂質<br>30     | 焼き餃子<br>パンサンスー              | 餃子<br>錦糸卵                  | キャベツ にんじん                         | ごま油 砂糖                             | うすくちしょうゆ<br>塩 酢                                      | 脂質<br>25     | 豚汁                              | 豚肉 油揚げ<br>赤みそ 煮干し粉         | ごぼう 大根 ねぎ<br>にんじん こんにゃく           | 里芋                          |                                 |
| 8<br>(火)     | 食パン<br>いちごジャム<br>鮭のグラタン     |                            |                                   | 食パン<br>いちごジャム<br>サラダ油 小麦粉<br>マーガリン | 塩 こしょう<br>白ワイン                                       | 22<br>(水)    | 食パン<br>ブルーベリージャム<br>キャベツメンチカツ   |                            | ●キャベツメンチカツ                        | 食パン<br>ブルーベリージャム<br>大豆油     |                                 |
| エネルギー<br>654 |                             |                            | ほうれん草 玉ねぎ                         |                                    |                                                      | エネルギー<br>725 | 大根サラダ                           |                            | 大根 にんじん<br>コーン                    | 中華トレッシング                    |                                 |
| 脂質<br>30     | ひじきのサラダ<br>ポテトスープ           | ひじき                        | コーン キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ<br>パセリ       | じゃがいも<br>洋風スープ しょうゆ                | 塩 こしょう                                               | 脂質<br>30     | 冬野菜の<br>クリームスープ                 | 鶏肉 チーズ<br>脱脂粉乳             | 玉ねぎ にんじん<br>れんこん パセリ              | サラダ油<br>米粉                  | 塩 こしょう<br>洋風スープ                 |
| 9<br>(水)     | 麦ごはん<br>ひこずり                | 鶏肉 焼き豆腐<br>かまぼこ            | 白菜 糸こんにゃく<br>ねぎ 生しいたけ             | 米 大麦<br>砂糖                         | しょうゆ みりん<br>酒                                        | 23<br>(水)    | 麦ごはん<br>関東煮                     | ●がんもどき<br>うずら卵 昆布<br>玉はんぺん | 大根 こんにゃく                          | 米 大麦<br>里芋                  | だしパック 酒<br>しょうゆ みりん             |
| エネルギー<br>674 |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | エネルギー<br>649 | 納豆                              | ●納豆(糸付)                    |                                   |                             |                                 |
| 脂質<br>22     | ちくわの磯辺揚げ<br>キャベツのおかか和え      | ちくわ 青のり粉                   | キャベツ にんじん                         | 米粉 小麦粉<br>大豆油<br>砂糖                | うすくちしょうゆ<br>塩                                        | 脂質<br>25     | 小松菜の煮びたし                        |                            | 小松菜 キャベツ                          | 砂糖                          | だしパック<br>しょうゆ みりん               |
| 10<br>(木)    | 麦ごはん<br>鯖の味噌煮               | 鯖 赤みそ                      | しょうが ねぎ<br>ほうれん草<br>もやし           | 米 大麦<br>砂糖<br>白ごま すりごま             | みりん 酒<br>しょうゆ<br>みりん                                 | 24<br>(木)    | ツナピラフ                           | まぐろスープ煮                    | 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>コーン | 米 マーガリン<br>サラダ油             | 塩 こしょう<br>洋風スープ                 |
| エネルギー<br>639 |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | エネルギー<br>653 | 鶏肉のパン粉焼き                        | 鶏肉 牛乳                      | 玉ねぎ パセリ<br>にんにく                   | パン粉                         | 塩 こしょう<br>白ワイン                  |
| 脂質<br>28     | ほうれん草と<br>もやしのごま和え<br>のっぺい汁 | 油揚げ 昆布                     | ごぼう 大根<br>にんじん                    | 里芋<br>片栗粉                          | だしパック<br>塩 しょうゆ                                      | 脂質<br>34     | かぶのスープ                          | ベーコン                       | 白菜 かぶ<br>パセリ                      | サラダ油                        | 洋風スープ<br>塩 こしょう                 |
| 11<br>(金)    | わかめごはん<br>鶏肉の香り揚げ           | わかめごはんの素<br>鶏肉             | しょうが<br>切干大根 にんじん<br>干しいたけ        | 米 大麦<br>片栗粉 大豆油<br>サラダ油 砂糖         | しょうゆ 酒<br>だしパック<br>しょうゆ                              | 25<br>(金)    | デザート                            |                            | ●デザート                             |                             |                                 |
| エネルギー<br>659 |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | エネルギー<br>663 | 麦ごはん<br>鰯のかば焼き                  | 鰯                          | しょうが                              | 米 大麦<br>片栗粉 大豆油<br>砂糖       | 酒 しょうゆ                          |
| 脂質<br>26     | 切干大根の煮つけ<br>田舎汁             | 油揚げ                        | 大根 ごぼう ねぎ<br>にんじん こんにゃく           |                                    |                                                      | 脂質<br>27     | 年越し煮                            | 鶏肉 ●刻み昆布<br>ちくわ            | ごぼう 大根<br>れんこん にんじん<br>干しいたけ      | 里芋<br>砂糖                    | しょうゆ みりん                        |
| 14<br>(月)    | ビーフ<br>カレーライス               | 牛肉 チーズ<br>脱脂粉乳             | にんにく にんじん<br>しょうが たまねぎ<br>りんごペースト | 米 大麦 サラダ油<br>じゃがいも<br>マーガリン 小麦粉    | カレー粉 こしょう<br>洋風スープ しょうゆ<br>ケチャップ 塩<br>ウスターソース        | エネルギー<br>696 | 白菜の味噌汁                          | 赤みそ                        | 白菜 ねぎ<br>生しいたけ にんじん               |                             | だしパック                           |
| エネルギー<br>696 |                             |                            |                                   |                                    |                                                      | 脂質<br>26     |                                 |                            |                                   |                             |                                 |
| 脂質<br>26     | 福神漬け<br>わかめサラダ<br>みかんゼリー    | 福神漬け<br>わかめ                | 福神漬け<br>もやし にんじん                  |                                    | 青じそドレッシング<br>●みかんゼリー                                 |              |                                 |                            |                                   |                             |                                 |

【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「12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)