

# 令和2年度 3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	日付	こんだて名	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 (月)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん トマト	米 マーガリン	塩 こしょう 洋風スープ ケチャップ	12 (金)	麦ごはん			米 大麦	
	オムレツ	オムレツ					あまごのかば焼き	あまご	しょうが	片栗粉 米粉 砂糖 大豆油	酒 しょうゆ
615 脂質 29	ジュリエンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ		洋風スープ 塩 こしょう	670 脂質 25	ブロッコリーの おかか和え	花かつお	ブロッコリー キャベツ コーン		しょうゆ
	いよかん		いよかん			豚汁	豚肉 赤みそ 煮干し粉 豆腐	にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにやく		里いも	
2 (火)	麦ごはん			米 大麦		15 (月)	麦ごはん			米 大麦	
	チャンプルー	豚肉 豆腐	しょうが にんじん にら もやし	サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 酒 こしょう	585 脂質 21	鮭の塩こうじ焼き	鮭			●塩こうじ 酒
654 脂質 28	焼き餃子	餃子				16 (火)	黒パン			黒パン	
	パンサンスー	錦糸卵	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	酢 薄口しょうゆ 塩	713 脂質 35	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	玉ねぎ パセリ にんにく	パン粉	塩 こしょう 白ワイン
3 (水)	ちらしずし	錦糸卵	かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう	米 砂糖	塩 酢 しょうゆ	17 (水)	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 小麦粉	塩 こしょう しょうゆ 洋風スープ ケチャップ
	さわらの西京焼き	さわら 白みそ		砂糖	酒 みりん	722 脂質 25	福神漬け	福神漬け	リンゴペースト	マーガリン じゃがいも	ウスターソース カレー粉
611 脂質 23	お浸し	花かつお	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん	18 (木)	麦ごはん			米 大麦	
	麩のすまし汁		えのきだけ みつば 干し椎茸	てまり麩	だしパック 塩 薄口しょうゆ	570 脂質 26	鮎のハーブ揚げ	鮎	にんにく パセリ パセリ	小麦粉 片栗粉 大豆油	塩 こしょう 酒 しょうゆ だしパック 酒 みりん
4 (木)	小型パン			●桃の花ゼリー		19 (金)	つき大根の 炒め煮	油揚げ	大根 にんじん 小松菜	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック 酒 みりん
	スパゲティ	ベーコン	玉ねぎ にんじん	スパゲティ	洋風スープ 塩	22 (月)	麦ごはん			米 大麦	
599 脂質 33	ナポリタン	粉チーズ	マッシュルーム ピーマン トマト	サラダ油	こしょう ケチャップ	633 脂質 28	ホキの更紗揚げ	ホキ		片栗粉 米粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉
	ウインナー	ウインナー				833 脂質 28	大豆の燻煮	ひじき 大豆	にんじん さやいんげん	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック
5 (金)	麦ごはん			米 大麦		22 (月)	麦ごはん			米 大麦	
	豚肉の コリアン揚げ	豚肉 高野豆腐 牛乳	にんにく	片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒 酢 コチュジャン	683 脂質 29	さばの香り焼き	さば	しょうが ねぎ	白ごま ごま油	しょうゆ 酒
688 脂質 32	ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ナムルドレッシング		683 脂質 29	じゃがいものきんぴら	はんぺん	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	砂糖 白ごま	しょうゆ 塩 みりん
	わかめスープ	わかめ	キャベツ ねぎ	白ごま	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	23 (火)	食パン			食パン	
8 (月)	ゆかりごはん		ゆかり粉	米 大麦		706 脂質 29	わかめごはん	わかめごはんの素		米 大麦	
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 青のり		小麦粉 米粉 大豆油		24 (水)	鶏肉の香り揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒
651 脂質 30	切り干し大根の ミルク煮	油揚げ 牛乳	切り干し大根 にんじん 干し椎茸	砂糖 サラダ油	しょうゆ だしパック	627 脂質 25	ほうれん草の お浸し	花かつお	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 煮干し粉	玉ねぎ ねぎ			お祝い汁	●ちらしかまぼこ	干し椎茸 にんじん みつば えのきだけ			だしパック 塩 薄口しょうゆ
9 (火)	食パン			食パン		25 脂質 27	お祝いいちごゼリー			●いちごゼリー	
	クリームシチュー	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン	洋風スープ 塩						
761 脂質 34	鶏肉のレモンソースかけ	脱脂粉乳	ほうれん草 しめじ	サラダ油 小麦粉	こしょう						
	チンゲンサイのサラダ	チンゲンサイ	キャベツ コーン		青じそドレッシング						
10 (水)	豚キムチ丼	豚肉	玉ねぎ にんじん ●キムチ にんにく	米 大麦 サラダ油	酒 しょうゆ オイスターソース						
	中華サラダ	わかめ	キャベツ コーン	中華ドレッシング							
624 脂質 26	ワンタンスープ		もやし にんじん	ワンタン麺	中華スープ						
	ブチアセセラゼリー		チンゲンサイ	ブチアセセラゼリー	しょうゆ 塩 こしょう						
11 (木)	ソフト麺			ソフト麺							
	肉みそソース	豚肉 赤みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	サラダ油 砂糖	酒						
685 脂質 27	ベイクドポテ			くし形ポテト バター風味油	塩						
	コーンもやし		コーン もやし		洋風スープ 塩 こしょう						

※ 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「3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