

令和 3 年度 4 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
8 (木)	カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 りんごペースト にんにく しょうが	米 大麦 サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	塩 こしょう 洋風スープ ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ	20 (火)	黒パン クリームシチュー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	黒パン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	洋風スープ 塩 こしょう
エネルギー 711	福神漬け		福神漬け			エネルギー 724	いかフリッター	●いかフリッター		大豆油	
脂質 30	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	サウザンアイランド ドレッシング		脂質 31	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	コーンロードレッシング	
9 (金)	わかめごはん	わかめごはんの素		米 大麦		21 (水)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 605	白身魚の 甘酢あんからめ	ホキ	しょうが	片栗粉 米粉 砂糖 大豆油	しょうゆ 酒 酢	エネルギー 577	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうゆ 酒 みりん
脂質 25	ほうれん草の おひたし		ほうれん草 もやし 人参	白ごま	しょうゆ みりん	脂質 26	キャベツの 塩昆布和え	塩昆布	キャベツ 人参 もやし		しょうゆ
12 (月)	切干大根の みそ汁	煮干粉 赤みそ 油揚げ	花切大根 えのきだけ ねぎ			エネルギー 624	味噌汁	わかめ 赤みそ 白みそ 煮干粉	花切大根 小松菜 白菜		
脂質 31	赤飯			米 もち米 小豆	塩	脂質 26	ブチゼリー(りんご)			ブチゼリー(りんご)	
エネルギー 624	鶏肉のかおりあげ	鶏肉	しょうが	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒	26 (木)	ソフト麺			ソフト麺	
脂質 31	はくさいの おかか和え	花かつお	白菜 人参 ほうれん草		しょうゆ みりん	エネルギー 742	ミートソース	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが セロリー トマト水煮	サラダ油 砂糖 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 洋風スープ デミグラスソース
13 (火)	すまし汁	わかめ ●ちらしかまぼこ	干し椎茸 みつば		だしパック 塩 うすくちしょうゆ	脂質 30	ベイクドポテト			皮付きポテト	塩
エネルギー 694	お祝いいちごゼリー			●お祝いいちごゼリー		エネルギー 637	ほうれん草のソテー		ほうれん草 もやし コーン	サラダ油	しょうゆ こしょう 塩 洋風スープ
脂質 29	麦ごはん			米 大麦		23 (金)	麦ごはん			米 大麦	
14 (水)	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく しょうが にら	砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	エネルギー 637	回鍋肉	豚肉 赤みそ	しょうが キャベツ ねぎ	サラダ油 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒
脂質 29	焼きぎょうざ	ぎょうざ				エネルギー 621	中華サラダ		人参 ほうれん草 きゅうり	中華ドレッシング	
エネルギー 567	バンサンスー	錦糸卵	キャベツ 人参	砂糖 ごま油	酢 塩 うすくちしょうゆ	脂質 26	中華風コーン卵スープ	液卵	玉ねぎ コーン ねぎ クリームコーン	サラダ油 片栗粉	塩 こしょう 中華スープ
15 (木)	麦ごはん			米 大麦		26 (月)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 567	肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ きぬさや	じゃがいも 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 だしパック	エネルギー 621	厚揚げの 肉みそがけ	生揚げ 鶏肉 赤みそ	しょうが	砂糖 サラダ油	みりん 酒 しょうゆ だしパック
脂質 21	切干大根の 和え物	きざみのり	切干大根 みずな 人参		しょうゆ みりん	エネルギー 621	キャベツの ゆかり和え		キャベツ 人参 もやし		しょうゆ ゆかり粉
16 (金)	小型パン			コッペパン		脂質 27	糸かまぼこの すまし汁	糸かまぼこ 豆腐 わかめ	干しいたけ 人参 ねぎ		だしパック 酒 塩 うすくちしょうゆ
エネルギー 567	焼きそば	豚肉 青のり 花かつお	キャベツ 玉ねぎ 人参	サラダ油 中華麺	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	27 (火)	食パン			食パン	
脂質 32	ウインナー	あらびきウインナー				エネルギー 634	いちごジャム			いちごジャム	
17 (土)	もやしのナムル		もやし 人参 小松菜	ナムルドレッシング		脂質 29	ハンバーグの ケチャップソース	ハンバーグ		砂糖	ケチャップ ウスターソース
エネルギー 584	麦ごはん			米 大麦		28 (水)	野菜サラダ		きゅうり キャベツ コーン	和風ドレッシング	
脂質 28	ししゃもの 甘たれ	ししゃも		片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 626	ポテトスープ	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも	塩 こしょう 洋風スープ
エネルギー 584	キャベツの ごま和え		キャベツ ほうれん草 人参	白ごま すりごま	しょうゆ みりん	脂質 22	たけのこごはん	まぐろのスープ煮	たけのこ 人参	米 大麦	しょうゆ 酒 みりん 塩
19 (月)	えのきの味噌汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 煮干粉	えのきだけ ねぎ			29 (木)	さわらの 照り焼き	さわら			しょうゆ みりん 酒
エネルギー 612	ゆかりごはん			米 大麦	ゆかり粉	エネルギー 626	きんぴら	はんぺん	ごぼう こんにゃく さやいんげん	じゃがいも サラダ油 砂糖 白ごま	しょうゆ 塩 みりん
脂質 28	さばのごまだれ焼き	さば		白ごま	しょうゆ 酒 みりん	脂質 22	麩のすまし汁	玉麩 わかめ	干しいたけ		だしパック 塩 しょうゆ
20 (火)	磯香和え	きざみのり	もやし 小松菜 人参		しょうゆ みりん	29 (木)	しょうわ ひ 昭和の日				
エネルギー 612	のっぺい汁	油あげ 昆布	ごぼう 大根 人参	里芋 片栗粉	塩 しょうゆ だしパック	30 (金)	たいけんてききがくしゅうかつどうとうきゅうぎょうひ 体験的学習活動等休業日				

※ ●印の食材は「4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」「前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)

※ 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%】

【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