

令和 3 年度 5月 使用食材一覽表

※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

日付	こんだて名	ざいりょう				日付	こんだて名	ざいりょう			
		おもに体をつくるもとになる食品(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			おもに体をつくるもとになる食品(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
6 (木)	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ にんじん 水煮トマト	米 大麦 じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン	塩 テミグラスソース ケチャップ ウスターソース 洋風スープ こしょう	19 (水)	まめまめごはん	鶏肉 油揚げ 大豆	干しいたけ 枝豆 にんじん	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒
エネルギー 695	キャベツのサラダ		キャベツ 大根 ホールコーン	塩ドレッシング		エネルギー 701	さばのごまだれ焼き おおかか和え	さば 花かつお	ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 白ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん
脂質 28	ヨーグルト	●ヨーグルト				脂質 29	じゃがいもの味噌汁	煮干粉 わかめ 赤味噌	玉ねぎ	じゃがいも	
7 (金)	麦ごはん			米 大麦		20 (木)	ソフト麺			ソフト麺	
エネルギー 623	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 青のり		小麦粉 米粉 大豆油		エネルギー 751	肉味噌ソース	豚肉 赤味噌	玉ねぎ しょうが にんじん グリンピース	サラダ油 砂糖 片栗粉	酒
脂質 30	つき大根の炒め煮	油揚げ 豆腐 赤味噌 わかめ 煮干粉	大根 にんじん 小松菜	サラダ油 砂糖	しょうゆ 酒 だしパック みりん	脂質 31	フライドポテト			皮付きポテト 大豆油	塩
10 (月)	麦ごはん			米 大麦		21 (金)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 636	チャンプルー	豚肉 豆腐 花かつお	にんじん もやし にら しょうが	サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	エネルギー 640	韓国風肉じゃが	豚肉 花かつお	にんにく 玉ねぎ にら	サラダ油 ごま油 砂糖 じゃがいも	酒 しょうゆ コチジャン
脂質 29	焼きシューマイ	シューマイ	キャベツ にんじん きゅうり	中華ドレッシング		脂質 26	チンゲンサイのサラダ		チンゲンサイ もやし ホールコーン	ナムルドレッシング	
11 (火)	お茶パン			お茶パン		24 (月)	もずくスープ	もずく 糸かまぼこ	にんじん ねぎ		中華スープ こしょう 塩 うすくちしょうゆ
エネルギー 698	クリームシチュー	ベーコン チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	サラダ油 小麦粉 じゃがいも マーガリン	塩 こしょう 洋風スープ	エネルギー 596	麦ごはん			米 大麦	
脂質 34	スパイシーチキン	鶏肉	にんにく		塩 こしょう カレー粉 白ワイン ●チリパウダー	エネルギー 596	さわらの照り焼き	さわら			しょうゆ みりん 酒
12 (水)	親子丼	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ にんじん みつば	米 大麦 サラダ油 砂糖	塩 しょうゆ	エネルギー 696	ごま和え		キャベツ もやし にんじん	白ごま	しょうゆ みりん
脂質 28	きびなごのフライ	●きびなごフライ		大豆油		エネルギー 573	大根の味噌汁	豆腐 わかめ 油揚げ 煮干粉 赤味噌 白味噌	大根		
エネルギー 584	キャベツの白味噌汁	油揚げ 白味噌	キャベツ 小松菜 えのきだけ		だしパック	脂質 27	食パン			食パン	
脂質 32	オレンジ		オレンジ			エネルギー 588	チリコンカン	豚肉 金時豆	玉ねぎ にんにく	サラダ油	こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 ●チリパウダー
13 (木)	小型パン			コッペパン		エネルギー 677	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり ホールコーン	ごまドレッシング	
エネルギー 584	ミートスパゲッティ	牛肉 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん 水煮トマト トマトピューレ	スパゲッティ サラダ油 砂糖	ケチャップ 塩 洋風スープ ウスターソース	脂質 33	ポテトスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも	塩 こしょう 洋風スープ
脂質 27	大根サラダ		大根 きゅうり ホールコーン	イタリアンドレッシング		エネルギー 573	麦ごはん			米 大麦	
14 (金)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 684	おおかかふりかけ				●おおかかふりかけ
エネルギー 588	かつおの竜田揚げ	かつお	しょうが	片栗粉 米粉 大豆油	しょうゆ 酒	エネルギー 573	手作り卵焼き	卵 まぐろ油漬 ひじき	玉ねぎ	サラダ油 砂糖	しょうゆ 塩
脂質 22	ゆかり和え		もやし キャベツ		しょうゆ ゆかり粉	エネルギー 684	お浸し		ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ ねぎ		しょうゆ みりん だしパック 塩 うすくちしょうゆ
エネルギー 591	若竹汁	わかめ	たけのこ 干しいたけ		塩 だしパック うすくちしょうゆ	脂質 26	すまし汁	かまぼこ わかめ			
脂質 28	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)		エネルギー 588	小型パン			コッペパン	
17 (月)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 590	五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	干しいたけ にんじん ほうれん草	冷凍うどん	だしパック 塩 しょうゆ 酒 みりん
エネルギー 591	鶏肉の梅焼き	鶏肉	しょうが ●ねり梅		しょうゆ みりん 酒	脂質 31	大豆とじゃこの 揚げがらめ	大豆 しらす干し		片栗粉 大豆油 砂糖 白ごま	しょうゆ みりん 酒
脂質 28	昆布和え	塩昆布	キャベツ にんじん もやし		しょうゆ	エネルギー 588	たくあん和え		キャベツ きゅうり たくあん漬け	白ごま	しょうゆ
エネルギー 591	沢煮椀	豚肉	大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば		うすくちしょうゆ だしパック 塩 こしょう 酒	28 (金)	まめまめ ドライカレー	豚肉 チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが コーン	米 大麦 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 しょうゆ カレー粉 洋風スープ
脂質 29	黒パン			黒パン		エネルギー 684	野菜サラダ		キャベツ にんじん きゅうり	サウザンフライドドレッシング	
エネルギー 664	じゃがいもとういんの ケチャップ炒め	●ミニウイナー	玉ねぎ にんにく	砂糖 じゃがいも サラダ油	塩 ウスターソース ケチャップ 洋風スープ	脂質 26	オレンジゼリー			●オレンジゼリー	
脂質 29	キャベツとじゃこのサラダ	しらす干し	キャベツ ホールコーン	和風ドレッシング		27 (木)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 664	切干大根のスープ		切干大根 にんにく にんじん しいたけ パセリ	サラダ油	塩 こしょう 洋風スープ	エネルギー 583	あじの梅ソースかけ	あじ	●ねり梅	砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん
脂質 29						脂質 24	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん きやえんどう	サラダ油 砂糖	だしパック しょうゆ
						エネルギー 664	ほうれん草の味噌汁	豆腐 わかめ 煮干粉 赤味噌 白味噌	ほうれん草 えのきだけ にんじん		

※ ●印の食材は「5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