

令和 3年度 6月 使用食材一覧表

※牛乳 (200ml) は毎日つきます

山県市立伊自良南小学校

ざいりょう					ざいりょう						
日付	献立名	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	献立名	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 (火)	黒パン			黒パン		15 (火)	麦ごはん			米 大麦	
	キャベツメンチカツ	●キャベツメンチカツ		大豆油			豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが たまねぎ ピーマン	サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん
エネルギー 692	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり コーン	ごまドレッシング			おかか和え	花かつお	ほうれん草 もやし にんじん		しょうゆ みりん
脂質 33	野菜スープ		キャベツ 玉ねぎ にんじん		洋風スープ 塩 こしょう しょうゆ	エネルギー 624	玉ねぎの味噌汁	油あげ 煮干し粉 合わせみそ わかめ	玉ねぎ えのきだけ		
2 (水)	ピビンバ丼	牛肉 豚肉 油あげ	しょうが にんにく にんじん 大豆もやし ほうれん草 切干大根	米 大麦 サラダ油 白ごま 砂糖	しょうゆ みりん 塩 こしょう 豆板醤	16 (水)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 666	焼きシューマイ	シューマイ					あゆの薬味だれ	あゆ	しょうが 青じそ	米粉 片栗粉 大豆油 砂糖	酒 塩 みりん うす口しょうゆ 酢
脂質 31	わかめスープ	わかめ	キャベツ ねぎ		中華スープ 塩 こしょう しょうゆ		筑前煮	鶏肉	ごぼう たけのこ にんじん こんにやく いんげん	砂糖 サラダ油	しょうゆ みりん だしパック
3 (木)	味噌うどん	鶏肉 かまぼこ 油あげ 赤みそ	白菜 大根 ねぎ にんじん 干しいたけ	一食用うどん サラダ油	だしパック	エネルギー 651	豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ	干しいたけ ほうれん草		だしパック 塩 しょうゆ
エネルギー 694	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり		米粉 大豆油 小麦粉		脂質 29.0	小型パン				コッペパン
脂質 26	切干大根の炒め煮		切干大根 にんじん 小松菜	砂糖 サラダ油	だしパック 酒 しょうゆ みりん	エネルギー 625	焼きそば	豚肉 青のり 花かつお	もやし キャベツ にんじん	中華麺 サラダ油	ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース
4 (金)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 625	ウインナー	ウインナー			
	韓国風肉じゃが	豚肉 花かつお	玉ねぎ にんにく にら	ごま油 サラダ油 じゃがいも 砂糖	しょうゆ 酒 コチジャン	脂質 29	フルーツのゼリー寄せ		みかん缶 もも缶 パイ缶	●角切りみかんゼリー ●角切りりんごゼリー	
エネルギー 651	ナムル		もやし 小松菜 にんじん	ナムルドレッシング		18 (金)	桑の木豆ごはん	油あげ 桑の木豆	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 だしパック
脂質 27	春雨スープ	ベーコン	キャベツ ねぎ	春雨	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	エネルギー 630	鶏肉の照り焼き	鶏肉			酒 しょうゆ みりん
7 (月)	麦ごはん			米 大麦		脂質 27	ごま和え	玉麩 わかめ	ほうれん草 もやし 干しいたけ	白ごま	しょうゆ みりん だしパック
エネルギー 647	煮ひたし	花かつお	もやし にんじん ほうれん草		しょうゆ みりん	21 (月)	麦ごはん			米 大麦	
脂質 28.0	豆腐の味噌汁	豆腐 油あげ 赤みそ わかめ 煮干し粉	えのきだけ ねぎ			エネルギー 653	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	片栗粉 米粉 砂糖 大豆油 白ごま	しょうゆ 酒
8 (火)	米粉食パン			米粉食パン		脂質 28	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ	にんじん きぬぎや 大根 にんじん ねぎ 生しいたけ こんにやく	砂糖 サラダ油 ごま油	しょうゆ だしパック だしパック 塩 しょうゆ 酒
エネルギー 654	ポークビーンズ	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 砂糖 サラダ油	洋風スープ ケチャップ 塩 ウスターソース	22 (火)	食パン いちごジャム			食パン いちごジャム	
脂質 29	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり もやし	コールスロドレッシング		エネルギー 614	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	玉ねぎ	サラダ油 砂糖	ケチャップ ウスターソース
9 (水)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 614	シャキシャキサラダ		キャベツ きゅうり コーン	コールスロドレッシング	
エネルギー 623	いんげんのごま和え		キャベツ いんげん		洋風スープ ウスターソース マーガリン デミグラスソース	脂質 28	切干大根のスープ		切干大根 にんにく にんじん パセリ 生しいたけ	サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう
脂質 27.0	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ			23 (水)	カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんごペースト	米 大麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油 マーガリン	洋風スープ しょうゆ ケチャップ カレー粉 塩 ウスターソース こしょう
10 (木)	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう ケチャップ 洋風スープ ウスターソース	エネルギー 680	福神漬け	福神漬け			
エネルギー 702	シーザーサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	シーザードレッシング		脂質 27	コーンキャベツ		コーン キャベツ		洋風スープ 塩 こしょう
脂質 30	ヨーグルト	●ヨーグルト				24 (木)	フローズンヨーグルト	●フローズンヨーグルト			
11 (金)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 661	ソフト麺				ソフト麺
エネルギー 679	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	28 (月)	中華あんかけ	豚肉	しょうが 玉ねぎ きぬぎや たけのこ にんじん 干しいたけ	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	塩 しょうゆ 中華スープ 酒
脂質 27	焼き餃子	餃子				エネルギー 680	大豆とじゃこの揚げ煮	大豆 しらす干し		大豆油 砂糖	しょうゆ みりん 酒
エネルギー 615	パンサンスー	錦糸卵	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	うす口しょうゆ	脂質 28	もやしサラダ		もやし きゅうり コーン	パンパンドレッシング	
脂質 27	パイ		パイ			28 (月)	麦ごはん			米 大麦	
14 (月)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 697	揚げ豆腐の肉みそかけ	焼き豆腐 赤みそ 鶏肉	しょうが	米粉 片栗粉 砂糖 大豆油 サラダ油	酒 みりん
エネルギー 702	チンジャオロース	豚肉	しょうが たけのこ 赤ピーマン ピーマン	サラダ油 片栗粉	しょうゆ みりん オイスターソース 酒	脂質 29	昆布和え	昆布	キャベツ もやし にんじん		しょうゆ
脂質 30	中華和え		キャベツ きゅうり にんじん	中華ドレッシング		エネルギー 661	のっぺい汁	油あげ 昆布	ごぼう 大根 にんじん	里いも 片栗粉	だしパック 塩 しょうゆ
エネルギー 615	中華風コンスープ	豆腐	玉ねぎ コーン コーンペースト ねぎ	片栗粉	中華スープ 塩 こしょう	29 (月)	麦ごはん			米 大麦	
脂質 27	中華風コンスープ					エネルギー 572	厚揚げのオイスターソース煮	鶏肉 生あげ	大根 にんにく 小松菜	サラダ油 砂糖	塩 しょうゆ オイスターソース
						脂質 26	中華サラダ	わかめ	キャベツ コーン	中華ドレッシング	
						エネルギー 665	レタススープ	ハム	レタス 玉ねぎ にんじん		洋風スープ 塩 しょうゆ こしょう
						30 (水)	麦ごはん			米 大麦	
						エネルギー 665	さわらの照り焼き	さわら			しょうゆ みりん 酒
						脂質 26.0	きんぴら	あげはんぺん	こんにやく ごぼう 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
							豆腐の味噌汁	豆腐 油あげ わかめ 煮干し粉 合わせ味噌	大根 ねぎ		

【表示単位】 1エネルギー:kcal 脂質:%

※ 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】

$$\text{脂質(g)} \times 9(\text{kcal/g}) / \text{給食全体のエネルギー量(kcal)} \times 100$$

※ ●印の食材は「6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)