

R3年度 7月・8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

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のとなる食品(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のとなる食品(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 (木)	揚げパン			コッペパン 大豆油 砂糖	シナモン	14 (水)	麦ごはん			米 大麦			
エネルギー 656	しょうゆラーメン	豚肉 なると わかめ	にんにく しょうが もやし 人参 ねぎ	ラーメン用麺 サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり			大豆油 小麦粉 米粉			
脂質 26	キャベツのサラダ		キャベツ 人参 きゅうり	塩ドレッシング		切干大根の煮物	油あげ	切干大根 人参 干し椎茸		砂糖 サラダ油		だしパック しょうゆ	
2 (金)	麦ごはん			米 大麦		さつまいものみそ汁	豆腐 わかめ 合わせみそ	玉ねぎ ねぎ		さつまいも		だしパック	
エネルギー 666	あまごの甘酢あんかけ	あまご	玉ねぎ ピーマン 人参	米粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	酒 しょうゆ 酢	味噌汁	●味噌汁						
脂質 24	煮豆	大豆 昆布		砂糖	しょうゆ	味の付けり							
5 (月)	夏野菜カレー	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく かぼちゃ なす 水煮トマト 玉ねぎ 枝豆	米 大麦 サラダ油 マーガリン 小麦粉	こしょう 白ワイン カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 洋風スープ	ソフト麺				ソフト麺			
エネルギー 663	福神漬け		福神漬け			ツナトマトソース	まぐろオイル漬け チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 水煮トマト トマト グリーンピース		サラダ油 砂糖 小麦粉 マーガリン		ケチャップ 洋風スープ 塩 こしょう トマトピューレ	
脂質 27	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング	ベイクドポテト				皮つきポテト バター風味油		塩	
6 (火)	黒パン			黒パン		枝豆の塩ゆで		枝豆				塩	
エネルギー 763	ホキの レモンソースかけ	ホキ		米粉 大豆油 砂糖 片栗粉	塩 こしょう 酒	アイスクリーム	●アイスクリーム			米 大麦			
脂質 30	ポテトサラダ		きゅうり コーン	じゃがいも ごまドレッシング		麦ごはん				米粉 片栗粉 大豆油		塩 こしょう 酒 バジル	
7 (水)	ゆかりごはん		ゆかり粉	米 大麦		鶏肉のハーブから揚げ	鶏肉	にんにく					
エネルギー 586	星型ハンバーグの おろしソースかけ	●星型ハンバーグ	だいこん		しょうゆ みりん	シャキシャキ シーザーサラダ		キャベツ コーン きゅうり		シーザードレッシング			
脂質 22	十六ささげの ごま和え		十六ささげ 人参 もやし	白ごま	しょうゆ みりん	コンソメスープ	ベーコン	もやし 人参 玉ねぎ パセリ		洋風スープ 塩 こしょう			
8 (木)	天の川汁	糸かまぼこ	オクラ 干し椎茸 ねぎ 人参		だしパック 塩 うすくちしょうゆ	深川めし	●あさり佃煮 油あげ	しょうが ごぼう 人参 さやいんげん		米 大麦 サラダ油 砂糖		酒 しょうゆ みりん	
エネルギー 591	七タゼリー			●七タゼリー		さばの香り焼き	さば	しょうが ねぎ		ごま油 白ごま		しょうゆ 酒	
脂質 29	小型パン			コッペパン		ちゃんこ汁	●ほうれん草入り鶏団子	はくさい だいこん 人参 ねぎ				だしパック しょうゆ	
9 (金)	塩焼きそば	豚肉	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ にら 赤ピーマン	焼きそば麺 ごま油 サラダ油	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 中華スープ	デザート				●さくらゼリー			
エネルギー 617	ウインナー	あらびきウインナー				～ 終業式 ～							
脂質 26	フルーツオレンジポンチ		みかん缶 黄桃缶 パイナップル オレンジジュース			【 8 月 分 】							
10 (土)	枝豆ごはん	しらす干し わかめごはんの素	枝豆	米 大麦		27 (金)	～ 始業式 ～						
エネルギー 617	豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが 玉ねぎ ピーマン	砂糖 サラダ油	酒 しょうゆ みりん	夏野菜カレー	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく かぼちゃ なす 水煮トマト 玉ねぎ 枝豆		米 大麦 サラダ油 マーガリン 小麦粉		こしょう 白ワイン カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 洋風スープ	
脂質 26	茹でとうもろこし		とうもろこし		塩	福神漬け		福神漬け					
12 (月)	冬瓜汁	糸かまぼこ	冬瓜 干し椎茸 人参		だしパック 塩 しょうゆ	グリーンサラダ		キャベツ 小松菜 きゅうり		青じそドレッシング			
エネルギー 664	麦ごはん			米 大麦		ヨーグルト	●ヨーグルト						
脂質 30	ししやもの甘だれかけ	ししやも		片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	麦ごはん				米 大麦			
13 (火)	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ	人参 さやえんどう	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック	鶏肉の照り焼き	鶏肉					しょうゆ 酒 みりん	
エネルギー 617	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 煮干粉	だいこん 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく			おおか和え	花かつお	ほうれん草 もやし コーン				しょうゆ みりん	
脂質 26	食パン			食パン		沢煮碗	豚肉	だいこん 人参 ごぼう えのきだけ 干し椎茸 みつば				だしパック うすくちしょうゆ 塩 こしょう 酒	
エネルギー 714	いちごジャム			いちごジャム		※ ●印の食材は「7・8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付) ※ 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。							
脂質 36	鮭のグラタン	鮭 チーズ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ	サラダ油 マーガリン 小麦粉	白ワイン 洋風スープ 塩 こしょう								海藻サラダ
エネルギー 714	トマトとレタスのスープ		玉ねぎ トマト レタス		洋風スープ 塩 こしょう しょうゆ								

【表示単位】エネルギー:kcal 脂質:%

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