

令和3年度 9月 使用食材一覧表

※牛乳(200ml)は毎日つきます

【表示単位】1kg: kcal 脂質:%

山形県立伊自良南小学校

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 (水)	麦ごはん さばのカレー煮 もやしの和えもの	さば		米 大麦 砂糖	しょうゆ 酒 カレー粉	16 (水)	小型パン かやくうどん 大豆とじゃこの揚げがらめ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 大豆	にんじん 小松菜 干しいたけ	小型パン 冷凍うどん 片栗粉 砂糖 大豆油 白ごま ごまドレッシング	だしパック 塩 しょうゆ しょうゆ みりん
597 脂質 28	春雨スープ		もやし きゅうり にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ	春雨	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	596 脂質 34	ひじきザラメ	米ひじき	きゅうり キャベツ にんじん		
2 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 焼き餃子 パンサンスー	豚肉 豆腐 赤味噌	にんにく しょうが にら	米 大麦 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	17 (金)	麦ごはん 鮭の香味ソース 切干大根の煮つけ		ねぎ しょうが にんにく 切干大根 にんじん 干しいたけ	米 大麦 片栗粉 大豆油 米粉 砂糖 ごま油 砂糖 サラダ油	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ だしパック しょうゆ
697 脂質 29	焼き餃子 パンサンスー	ギョーザ	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	酢 塩 うすくちしょうゆ	658 脂質 28	なすの味噌汁	油揚げ わかめ 赤味噌 白味噌 煮干し粉	なす ねぎ		
3 (金)	麦ごはん 豚肉とごぼうの煮込み ほうれん草のごま和え 糸かまぼこのすまし汁	豚肉 生揚げ	ごぼう しょうが 枝豆	米 大麦 サラダ油 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒	21 (水)	麦ごはん さんまのかば焼き 三色和え	さんま	しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒
623 脂質 28	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ わかめ	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ にんじん	白ごま	しょうゆ みりん だしパック しょうゆ 塩	734 脂質 28	里芋の味噌汁	煮干し粉 赤味噌	ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ	里芋 ●玄米団子(岐阜県産)	
6 (月)	麦ごはん あゆの薬味ソース たくあん和え 豆腐のすまし汁	あゆ	しょうが 青じそ ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり たくあん漬	米 大麦 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 白ごま	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ しょうゆ	22 (水)	友禅ご飯 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	鶏肉 ●炒り卵 キャベツ 小松菜	しょうが みつば にんじん キャベツ	米 大麦 砂糖 白ごま 砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん
596 脂質 26	豆腐のすまし汁	かまぼこ 豆腐	しめじ ほうれん草		だしハック しょうゆ 塩	595 脂質 24	ぶどう	煮干し粉 合わせ味噌 わかめ	にんじん 大根 えのきたけ ぶどう		
7 (火)	食パン いちごジャム タンドリチチキン コーンサラダ ポテトスープ			食パン	いちごジャム	24 (金)	ツナひじきごはん	米ひじき 油揚げ まぐろ油漬	にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん
650 脂質 32	コーンサラダ ポテトスープ	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが レモン果汁 ぎょうり キャベツ ホールコーン 玉ねぎ にんじん パセリ	ウツランアイランドドレッシング	塩 しょうゆ カレー粉 ケチャップ しょうゆ	634 脂質 30	磯香和え 豆腐のすまし汁	きざみのり	ほうれん草 もやし にんじん にんじん ねぎ	米 大麦 砂糖	しょうゆ みりん だしパック 塩 しょうゆ
8 (水)	ハヤシライス ロールスローサラダ 冷凍みかん	牛肉 赤味噌	トマト マッシュルーム 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん みかん	米 大麦 砂糖 小麦粉 マーガリン サラダ油 ロールスロードレッシング	塩 しょうゆ ケチャップ 洋風スープ 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース	27 (月)	麦ごはん さわらのごまだれ焼き ゆかり和え	さわら		米 大麦 すりごま 白ごま	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ
670 脂質 30	冷凍みかん					574 脂質 23	餅のすまし汁 プチゼリー	かまぼこ わかめ	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	玉麩	だしパック 塩 しょうゆ
9 (木)	ソフト麺 きのこソース 大豆の包み揚げ ほうれん草のソテー	豚肉	しめじ にんじん きぬさや しめじ 干しいたけ マッシュルーム	ソフト麺 砂糖 片栗粉 サラダ油	塩 しょうゆ 酒 洋風スープ	28 (火)	麦ごはん かつおのたつた揚げ 煮びたし	かつお	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん	米 大麦 片栗粉 米粉 大豆油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん
664 脂質 29	ほうれん草のソテー	●大豆の包み揚げ ベーコン	ほうれん草 キャベツ	大豆油	洋風スープ 塩 こしょう	615 脂質 24	白味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 白味噌	ねぎ 大根		だしパック
10 (金)	麦ごはん ししゃものチーズ揚げ おかか和え かみなり汁	ししゃも 粉チーズ 花かつお	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	米 大麦 小麦粉 米粉 大豆油	しょうゆ みりん	29 (水)	豚丼 ほうれん草のおひたし	豚肉	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん
614 脂質 25	かみなり汁	豆腐 昆布		サラダ油	だしパック 塩 酒 しょうゆ	605 脂質 26	かきたま汁	鶏卵 かまぼこ	干しいたけ	片栗粉	だしパック 塩 しょうゆ
13 (月)	麦ごはん 鶏肉とレバーのごまがらめ 小松菜のおひたし 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 ●鶏レバー(片栗粉付き)		米 大麦 片栗粉 白ごま 大豆油 砂糖	酒 塩 みりん しょうゆ しょうゆ みりん	30 (水)	小型パン みそラーメン フルーツクリーム 含め煮	豚肉 赤味噌	もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく ねぎ しょうが にんじん みかん 黄桃 ごぼう 干しいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん	小型パン ラーメン用麺 サラダ油 ●ホイップクリーム 砂糖	中華スープ 塩 こしょう だしパック しょうゆ みりん
657 脂質 32	切り干し大根の味噌汁	煮干し粉 豆腐 赤味噌	小松菜 もやし にんじん ねぎ えのきたけ 切り干し大根			759 脂質 31		あげはんぺん			
14 (火)	黒パン 豆とポテトのグラタン キャベツのサラダ レタスとハムのスープ	豚肉 チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ	黒パン サラダ油 じゃがいも	ウスターソース ケチャップ 塩 しょうゆ						
667 脂質 30	レタスとハムのスープ		ぎょうり キャベツ ホールコーン にんじん レタス	ロールスロードレッシング							
15 (水)	ピビンパ丼 焼きしゅうまい わかめスープ 梨	牛肉 油揚げ 豚肉	しょうが にんじん にんにく ほうれん草 切干大根 もやし	米 大麦 サラダ油 砂糖 白ごま	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 豆板醤						
679 脂質 31	焼きしゅうまい わかめスープ 梨	しゅうまい わかめ	キャベツ ねぎ		中華スープ 塩 しょうゆ しょうゆ						

※印の食材は「9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。

【表示単位】1kg: 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