

令和3年度 10月 使用食材一覧表

※牛乳(200ml)は毎日つきます

【表示単位】1ℓあたり 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			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 (金)	麦ごはん 生揚げと大根の オイスターソース煮	生揚げ 鶏肉	しょうが にんにく 大根 にんじん チンゲンサイ	米 大麦 砂糖 サラダ油	酒 みりん しょうゆ オイスターソース こしょう	18 (月)		～ 振替休業日 ～					
618 エネルギー 脂質 28	コーンシュウマイ ほうれん草と にんじんのナムル	●コーンシュウマイ	ほうれん草 もやし にんじん	ナムルドレッシング		脂質							
4 (月)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん いんげん	米 大麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも	だしパック しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	19 (火)	食パン いちごジャム 鶏肉のハーフ焼き			食パン いちごジャム			塩 こしょう 白ワイン バジル
572 エネルギー 脂質 20	香りและ 白菜汁		水菜 キャベツ 千切りたくあん 白菜 生しいたけ にんじん	白ごま		726 エネルギー 脂質 32	大根サラダ さつまいものシチュー	鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	大根 ホールコーン きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	和風ドレッシング さつまいも サラダ油 米粉			洋風スープ 塩 こしょう
5 (火)	黒パン オムレツ ジャキジャキサラダ	オムレツ	大根 にんじん きゅうり	黒パン	青じそドレッシング	20 (水)	麦ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮	鮭 白味噌 鶏肉		米 大麦 砂糖 砂糖 サラダ油			みりん 酒 だしパック しょうゆ みりん
642 エネルギー 脂質 27	かぼちゃの 豆乳スープ	ベーコン ●豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ ●かぼちゃペースト にんじん パセリ		洋風スープ 塩 こしょう	633 エネルギー 脂質 21	湯葉のすまし汁 りんご	●湯葉 わかめ					だしパック 塩 しょうゆ
6 (水)	栗ときのこの 混ぜごはん さんまの塩焼き もやしの和え物	油揚げ さんま	まいたけ 生しいたけ にんじん 大根 もやし 白菜 にんじん きぬさや	米 ●栗 砂糖	薄口しょうゆ 塩 だしパック みりん 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	21 (木)	ソフト麺 ミートソース	豚肉 ひきわり大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー 水煮トマト	ソフト麺 サラダ油 砂糖 小麦粉 マーガリン			塩 デミグラスソース こしょう 洋風スープ ウスターソース ケチャップ
591 エネルギー 脂質 31	豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ わかめ			塩 しょうゆ だしパック	683 エネルギー 脂質 28	れんこんチップス 海藻サラダ	わかめ	れんこん きゅうり 大根	大豆油			塩 青じそドレッシング
7 (木)	豆と根菜の キーマカレー	鶏肉 金時豆 脱脂粉乳	玉ねぎ ごぼう れんこん 枝豆	米 大麦 サラダ油 マーガリン 小麦粉	塩 こしょう カレー粉 洋風スープ ケチャップ ウスターソース	22 (金)	麦ごはん しそふりかけ 桑の木豆フライ			米 大麦 砂糖 砂糖 サラダ油			●しそふりかけ 塩
658 エネルギー 脂質 25	野菜スープ パイン	ロースハム	キャベツ 玉ねぎ にんじん パイン		塩 こしょう しょうゆ	585 エネルギー 脂質 25	昆布和え 豚汁	塩昆布	キャベツ もやし にんじん				しょうゆ
8 (金)	麦ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ ゆかり和え 大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干粉 赤味噌 白味噌	しょうが 白菜 キャベツ 切干大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 大豆油 黒ごま	しょうゆ 酒 ゆかり粉 しょうゆ	25 (月)	麦ごはん 鶏ちゃん	鶏肉 赤味噌	キャベツ もやし にんにく しょうが	米 大麦 サラダ油 砂糖 ごま油			しょうゆ みりん 酒 豆板醤 しょうゆ みりん だしパック 塩 しょうゆ
695 エネルギー 脂質 32	ブルーベリーゼリー			●ブルーベリーゼリー		551 エネルギー 脂質 21	おかか和え 麩のすまし汁	花かつお かまぼこ	ほうれん草 白菜 大根 ねぎ	玉麩			しょうゆ
11 (月)	麦ごはん 鯖の塩麹焼き 煮びたし	鯖	小松菜 しめじ もやし	米 大麦 ●塩麹	酒 しょうゆ みりん	26 (火)	ナン ドライカレー	豚肉 チーズ	玉ねぎ しょうが 枝豆 にんにく	●ナン サラダ油 小麦粉			塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ 洋風スープ
663 エネルギー 脂質 28	味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ 赤味噌	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		だしパック	623 エネルギー 脂質 32	キャベツのサラダ 白菜のスープ	ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ にんじん 白菜	塩ドレッシング			洋風スープ こしょう 塩 うすくちしょうゆ
12 (火)	麦ごはん 和風煮込み ハンバーグ ごま和え 沢煮椀	ハンバーグ 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう えのきだけ みつば	米 大麦 砂糖	薄口しょうゆ みりん しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 だしパック こしょう 酒	27 (水)	麦ごはん 鱈の塩焼き おから	鱈 鶏肉 ●おから 油揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ	米 大麦 サラダ油 砂糖			塩 酒 だしパック みりん しょうゆ
585 エネルギー 脂質 25	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 桑の木豆サラダ	鶏肉	桑の木豆 ブロッコリー キャベツ ホールコーン	米 大麦 ●1食用マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん	671 エネルギー 脂質 27	いものこ汁 オレンジ	油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ オレンジ	里芋			だしパック しょうゆ 塩
589 エネルギー 脂質 31	干切り野菜の コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ セロリ		洋風スープ 塩 こしょう	28 (木)	小型パン スパゲティ ナポリタン	ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ	コッペパン スパゲティ サラダ油			ケチャップ こしょう 塩 洋風スープ
594 エネルギー 脂質 33	味噌うどん 焼き栗コロッケ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 赤味噌	白菜 にんじん 大根 干しいたけ ねぎ	1食用うどん サラダ油 ●焼き栗コロッケ 大豆油	だしパック	29 (金)	ウインナー 野菜サラダ	ウインナー	ホールコーン キャベツ	イタリアドレッシング			
657 エネルギー 脂質 28	磯香和え	焼きのり	キャベツ もやし ほうれん草		しょうゆ みりん	715 エネルギー 脂質 32	麦ごはん 豚肉のあんからめ つき大根の炒め煮	豚肉 油揚げ	しょうが 大根 にんじん 小松菜 白菜	米 大麦 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 サラダ油 砂糖			酒 ウスターソース しょうゆ 中華スープ だしパック みりん しょうゆ 酒 だしパック
15 (金)	キムチチャーハン シューマイ 中華サラダ	豚肉 米ひじき シューマイ	●白菜キムチ チンゲン菜 キャベツ ホールコーン	米 大麦 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん	586 エネルギー 脂質 26	白菜の味噌汁 わかめスープ	わかめ 豆腐 赤味噌 白味噌					
586 エネルギー 脂質 26	わかめスープ	わかめ 豆腐	もやし	白ごま	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ								

※ 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%】
 ※ ●印の食材は「10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」「後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)

【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