

令和3年度 11月 使用食材一覧表

※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
1 (月)	ビビンバ丼	牛肉 豚肉 油あげ	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし 切干大根	米 大麦 サラダ油 砂糖 白ごま ごま油	しょうゆ みりん 塩 こしょう コチジャン	16 (火)	胚芽パン メープルジャム 白身魚のフライ コーンキャベツ			胚芽パン ●メープルジャム 大豆油	
665 脂質 31	焼きシューマイ 春雨スープ	シューマイ	キャベツ ねぎ	春雨	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	17 (水)	小麦ごはん 豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 みりん しょうゆ
2 (火)	食パン ブルーベリージャム 肉だんごの赤ワイン煮	●肉だんご	玉ねぎ にんにく	砂糖 サラダ油	ブルーベリージャム 赤ワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース 洋風スープ	716 脂質 33	コロコログリーンスープ チーズ	ベーコン 脱脂粉乳 パセリ	●グリーンピースペースト じゃがいも にんじん マーガリン サラダ油	じゃがいも 小麦粉 洋風スープ 塩 こしょう	
713 脂質 30	野菜サラダ サケのクリームスープ	サケ チーズ 牛乳	コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コールスロートレッシング サラダ油 マーガリン じゃがいも 米粉	白ワイン 洋風スープ 塩 こしょう	17 (水)	小麦ごはん 豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 みりん しょうゆ
4 (木)	揚げパン しょうゆラーメン	豚肉 なたと わかめ	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ れんこん 枝豆 にんじん	中華麺 サラダ油 ごま油 塩ドレッシング	中華スープ 塩 酒 こしょう しょうゆ	641 脂質 29	塩昆布和え じゃがいもの味噌汁	塩昆布 油あげ 煮干し粉 赤味噌 白味噌 わかめ	白味噌 きゅうり にんじん ねぎ	じゃがいも	
672 脂質 26	れんこんサラダ					18 (木)	小麦ごはん いわしのごまだれ	いわし	しょうが	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 大豆油 白ごま	酒 しょうゆ
5 (金)	さつまいもごはん ちくわのもみじ揚げ きんぴらごぼう	ちくわ 青のり あげはんぺん	にんじん ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 米粉 大豆油 こんにやく 砂糖 サラダ油 白ごま	塩 酒 みりん しょうゆ 塩 みりん	664 脂質 26	ひじきと大豆の煮もの ごぼうの味噌汁	ひじき 大豆 煮干し粉 赤味噌 油あげ	にんじん キヌサヤ ごぼう ねぎ にんじん	里いも	
604 脂質 21	えのきだけのすまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ		だしパック 塩 うすくちしょうゆ	19 (金)	椎茸かつ丼	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん みつば 生しいたけ	米 大麦 サラダ油 砂糖 小麦粉 大豆油 パン粉 白ごま	塩 しょうゆ こしょう
8 (月)	麦ごはん ホッケの塩焼き 炊き寄せ煮	●ホッケ	ごぼう さやいんげん れんこん にんじん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 サラダ油	みりん 酒 しょうゆ だしパック	650 脂質 25	たくあん和え		たくあん漬け キャベツ きゅうり	白ごま	しょうゆ
629 脂質 28	大根の味噌汁	油あげ 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干し粉				24 (水)	麦ごはん サバの味噌煮 ごま和え	さば 赤味噌	ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん	砂糖	酒 みりん
9 (火)	米粉食パン りんごジャム いかのハーブ焼き	いか		米粉食パン りんごジャム	白ワイン バジル 塩 こしょう	615 脂質 27	わかめのすまし汁	糸かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ	すりごま	しょうゆ みりん だしパック 塩 しょうゆ
663 脂質 30	イタリアンサラダ ベーコンのチャウダー	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん パセリ	イタリアンドレッシング 小麦粉 マーガリン	洋風スープ 塩 こしょう	25 (木)	小型パン カレーうどん	鶏肉 油あげ かまぼこ 生揚げ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 大根 にんじん	コッペパン 冷凍うどん 片栗粉 砂糖	だしパック 塩 しょうゆ カレー粉 だしパック みりん しょうゆ 酒
10 (水)	麦ごはん ひじき入り卵焼き ひじき 卵	まぐろ油漬け ひじき 卵	玉ねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 塩 うすくちしょうゆ	595 脂質 26	ヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶 りんご		
649 脂質 29	ゆかり和え 具沢山味噌汁	豆腐 豚肉 煮干し粉 赤味噌	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ にんじん こんにやく	里いも		26 (金)	中華飯	豚肉 うずら卵	しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ 玉ねぎ にんじん	米 大麦 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう
11 (木)	ソフト麺 肉味噌ソース	豚肉 赤味噌	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	サラダ油 砂糖 片栗粉	酒	600 脂質 27	海藻サラダ もやしとハムのスープ	わかめ ハム	大根 コーン もやし にんじん ねぎ		青じそドレッシング 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ
746 脂質 29	大豆とさつまいもと しらすのあめがらめ りんご	大豆 しらす干し	りんご			29 (月)	麦ごはん ハンバーグ照り焼き	ハンバーグ		米 大麦 片栗粉 砂糖	しょうゆ みりん 酒
12 (金)	カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	米 大麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	こしょう ケチャップ 洋風スープ 塩 ウスターソース しょうゆ りんごペースト カレー粉	577 脂質 23	三色和え 根菜汁	キャベツ もやし にんじん 鶏肉	キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ れんこん にんじん	白ごま 里いも 片栗粉	しょうゆ みりん だしパック 塩 しょうゆ 酒
707 脂質 25	福神漬け 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	●ヨーグルト	福神漬け きゅうり にんじん 切り干し大根 コーン	●かんきつドレッシング		30 (火)	麦ごはん ユウリンチー	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	米 大麦 ごま油 片栗粉 大豆油 砂糖	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢
15 (月)	秋の香ごはん 焼きししゃも	鶏肉 油あげ	にんじん 生しいたけ しめじ ごぼう 枝豆	米 大麦 砂糖	しょうゆ 酒	672 脂質 32	チンゲン菜のサラダ 中華風コーンスープ	チンゲン菜 にんじん もやし 玉ねぎ コーン ねぎ コーンペースト	中華ドレッシング	片栗粉 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう
570 脂質 24	小松菜のおかか和え 高野豆腐のすまし汁	花かつお 糸かまぼこ ●高野豆腐	小松菜 もやし ねぎ にんじん		しょうゆ みりん だしパック 塩 うすくちしょうゆ 酒						

※ 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 脂質エネルギー比：摂取エネルギー全体の20～30%】

※ ●印の食材は「11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)



【脂質エネルギー比(%)算出方法】脂質(g)×9(kcal/g)/給食全体のエネルギー量(kcal)×100