

令和3年度12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 (水)	麦ごはん			米 大麦		14 (火)	黒パン			黒パン	
	さわらの香り焼き	鯖	しょうが ねぎ	ごま油 白ごま	しょうゆ 酒		アンサンブルエッグ	●アンサンブルエッグ			
エネルギー 627	切干大根の煮つけ	油あげ	切干大根 干しいたけ にんじん	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック	エネルギー 709	ひじきのサラダ	ひじき	コーン キャベツ	和風ドレッシング	
脂質 25	さつまいもの味噌汁	わかめ 豆腐 合わせ味噌 煮干し粉	玉ねぎ ねぎ	さつまいも		脂質 31	冬野菜の クリームシチュー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん れんこん バセリ	サラダ油 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 洋風スープ
2 (木)	小型パン			コッペパン		15 (水)	麦ごはん			米 大麦	
	焼きそば	豚肉	もやし キャベツ	中華麺	ケチャップ 塩		関東煮	●がんもどき	こんにゃく 大根	里いも	だしパック しょうゆ 酒 みりん
エネルギー 604	ウインナー	青のり 花かつお あらびきウインナー	玉ねぎ にんじん	サラダ油	ウスターソース こしょう	エネルギー 649	納豆	うずら卵 玉はんぺん 昆布			
脂質 31	含め煮	あげはんぺん	大根 にんじん	砂糖	しょうゆ だしパック	脂質 25	ごまつなの煮びたし	●納豆	ごまつな キャベツ		だしパック しょうゆ みりん
3 (金)	麦ごはん			米 大麦		16 (木)	チキンカレーライス			米 大麦	
	高野豆腐入り 酢豚	豚肉 高野豆腐 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ	サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油	しょうゆ 酢 中華スープ			鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんごペースト	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう カレー粉 洋風スープ ケチャップ しょうゆ ウスターソース
エネルギー 643	中華サラダ		もやし にんじん	中華ドレッシング		エネルギー 753	福神漬				
脂質 27	わかめスープ	わかめ	キャベツ ねぎ		中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	脂質 31	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	
6 (月)	麦ごはん			米 大麦		17 (金)	ヨーグルト	●ヨーグルト			
エネルギー 654	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	脂質 28	麦ごはん			米 大麦	
脂質 28	焼き餃子	ギョーザ				21 (火)	しいたけハンバーグ	●しいたけ肉詰めフライ		大豆油 マーガリン	ウスターソース ケチャップ
654	パンサンズー	鶏糸卵	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	うすくちしょうゆ 塩 酢	エネルギー 670	ほうれんそうの ごまあえ			白ごま すりごま	しょうゆ みりん
7 (火)	食パン			食パン		脂質 26	みかん				
	いちごジャム			いちごジャム		20 (月)	大豆入りツナごはん			米 大麦	
	鶏肉の 粒マスタード焼き	鶏肉	にんにく	ハーブマヨネーズ	●粒マスタード 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 589	白菜とほうれん草の煮びたし	大豆水煮 まぐろ油漬け	にんじん しょうが	サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん
エネルギー 711	花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	コールスロッドレッシング		脂質 28	糸かまぼこの すまし汁	花かつお	はくさい ほうれんそう		しょうゆ みりん
脂質 31	ポトフ	●ミニウインナー	玉ねぎ にんじん かぶ	じゃがいも	洋風スープ 塩 こしょう	21 (火)	食パン	糸かまぼこ	干しいたけ		だしパック 酒 塩 うすくちしょうゆ
8 (水)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 683	れんこんサラダ		にんじん しょうが		
	ししゃもの ごまあげ	ししゃも		黒ごま 大豆油 小麦粉 米粉		脂質 35	かぶのスープ	ベーコン	はくさい かぶ パセリ	サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう
	おかか和え	花かつお	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ みりん	22 (水)	麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 621	沢煮鯛	豚肉	大根 にんじん		うすくちしょうゆ だしパック	エネルギー 744	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ	小麦粉 米粉 黒ごま 大豆油	塩
脂質 27	りんご		りんご		塩 こしょう 酒	脂質 31	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ	にんじん さやいんげん	サラダ油 砂糖	だしパック しょうゆ
9 (木)	ソフト麺			ソフト麺		エネルギー 675	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 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 744	カレーソース	豚肉 ひきわり大豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく	マーガリン 小麦粉 サラダ油	洋風スープ ケチャップ 塩 カレー粉 こしょう ウスターソース	脂質 25	ゆずゼリー			●ゆずゼリー	
脂質 31	わかめサラダ	わかめ	もやし にんじん		青じそドレッシング	23 (木)	ケチャップライス				
10 (金)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 740	コンソメスープ	鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	精白米 マーガリン サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ
エネルギー 635	鯖の塩こうじ焼き	鯖			●塩こうじ 酒	脂質 36	ブルーツクリーム	ベーコン	もやし にんじん キャベツ バセリ		洋風スープ 塩 こしょう
脂質 25	煮つけ	いか		里いも 砂糖	だしパック しょうゆ 酒	24 (金)	手作りマフィン	牛乳		●ホイップクリーム 砂糖 マーガリン	
13 (月)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 683	かぼちゃのそぼろ煮				
エネルギー 683	ホキの香り揚げ	ホキ	にんにく しょうが	大豆油 片栗粉	しょうゆ 酒	脂質 23	味噌けんちん汁	豆腐 昆布	ごぼう にんじん		
脂質 23	白菜の白味噌汁	白味噌	はくさい 生しいたけ にんじん ねぎ		だしパック			煮干し粉 合わせ味噌	大根 ねぎ		

【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

～ 終 業 式 ～

※ ●印の食材は「12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)
※ 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。