

令和2年度 8月 使用食材一覧表

※牛乳（200ml）は毎日つきます

山県市立富岡小学校

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
19 (水)	麦ごはん			米 大麦		25 (火)	食パン			食パン	
エネルギー 698 脂質 26	夏野菜カレー	豚肉	にんにく	サラダ油	こしょう 白ワイン	エネルギー 604 脂質 30	りんごジャム			りんごジャム	
		チーズ	かぼちゃ	マーガリン	カレー粉 塩		ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ	玉ねぎ	砂糖	ケチャップ
		牛乳	なす トマト	小麦粉	ケチャップ		ひじきサラダ	ひじき	きゅうり	サラダ油	ウスターソース
			玉ねぎ		ウスターソース				キャベツ		
	福神漬け		福神漬け				ポテトスープ		人参 パセリ	じゃがいも	洋風スープ
エネルギー 599 脂質 29	大根サラダ		大根	イタリアンドレッシング		エネルギー 692 脂質 31			玉ねぎ		塩 こしょう
			人参				中華飯	豚肉 うずら卵	人参 干し椎茸	米 大麦	中華スープ
	ヨーグルト			●ヨーグルト				いか	玉ねぎ キャベツ	砂糖 サラダ油	塩 こしょう
20 (木)	わかめごはん	わかめごはんの素		米 大麦		エネルギー 755 脂質 30			チンゲンサイ	片栗粉	しょうゆ 酒
エネルギー 653 脂質 26	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうゆ		春巻き	春巻き		ごま油	
	ごま和え		ほうれん草	白ごま	しょうゆ		もずくスープ	もずく	もやし		中華スープ
			キャベツ		みりん			糸かまぼこ			塩 こしょう
エネルギー 614 脂質 27	玉ねぎのみそ汁	豆腐 わかめ	玉ねぎ			エネルギー 661 脂質 29	ソフト麺				ソフト麺
		油揚げ	ねぎ				ミートソース	豚ひき肉	にんにく 人参	小麦粉	塩 こしょう
		煮干し粉						大豆	しょうが	マーガリン	ケチャップ
エネルギー 634 脂質 29		赤みそ						チーズ	玉ねぎ セロリ	砂糖	ウスターソース
	麦ごはん			米 大麦		エネルギー 634 脂質 29			水煮トマト	サラダ油	デミグラスソース
	ししゃもの甘だれ	ししゃも		片栗粉	しょうゆ 酒		ベイクドポテト				洋風スープ
エネルギー 614 脂質 27				天ぷら油	みりん					くし形ポテト	塩
				砂糖						バター風味油	
エネルギー 614 脂質 27	切り干し大根の煮つけ	油揚げ	切り干し大根	サラダ油	しょうゆ	エネルギー 661 脂質 29	大根とじゃこのサラダ	しらす干し	大根		青じそドレッシング
			小松菜 人参	砂糖	だしパック				コーン		
	具だくさんみそ汁	豆腐	大根	里いも			麦ごはん			米 大麦	
エネルギー 614 脂質 27		赤みそ	人参 ねぎ				鮭の香味ソース	鮭	ねぎ にんにく	片栗粉 米粉	塩 こしょう
		煮干し粉	こんにゃく	ごぼう		エネルギー 661 脂質 29			しょうが	天ぷら油	酢
							三色和え		キャベツ	砂糖 ごま油	
エネルギー 614 脂質 27	麦ごはん			米 大麦					ほうれん草	和風ドレッシング	
	鶏肉のからあげ	鶏肉	ねぎ	天ぷら油	しょうゆ 酒	エネルギー 661 脂質 29			人参		
	ねぎソース			片栗粉	酢		切り干し大根のみそ汁	油あげ わかめ	切り干し大根		
エネルギー 614 脂質 27				砂糖 ごま油				豆腐 赤みそ			
	煮びたし	油揚げ	小松菜	砂糖	しょうゆ	エネルギー 634 脂質 29			煮干し粉		
			キャベツ		みりん だしパック						
エネルギー 614 脂質 27	ふのすまし汁	かまぼこ	干し椎茸	玉ふ	だしパック		麦ごはん			米 大麦	
			ねぎ		しょうゆ 塩	エネルギー 634 脂質 29					
							さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	しょうゆ
エネルギー 614 脂質 27								ねぎ		酒 みりん	
						エネルギー 634 脂質 29	おかか和え	花かつお	ほうれん草		しょうゆ
									もやし 人参	みりん	
エネルギー 614 脂質 27											
							豆腐のみそ汁	豆腐 赤みそ	えのきだけ		
						エネルギー 634 脂質 29			人参 ねぎ		
エネルギー 614 脂質 27											

※ 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「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）

【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