

令和2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】1円換算 kcal 脂質%

山県市立富岡小学校

ざいりょう					ざいりょう						
日付	こんだて名	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	日付	こんだて名	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 (火)	食パン いちごジャム タンドリーチキン	鶏肉	トマトピューレ にんにく しょうが レモン果汁	食パン いちごジャム	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ しょうゆ	15 (火)	麦ごはん あじの天ぷら お浸し	●あじフリッター 花かつお		米 大麦 大豆油	
675 脂質 30	わかめサラダ コーンポタージュ	わかめ 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ ホールコーン コーンペースト パセリ	ナムドレッシング 片栗粉	洋風スープ 塩 こしょう	608 脂質 30	かきたま汁	卵	干しいたけ にんじん みつば	片栗粉	しょうゆ みりん だしパック 塩 しょうゆ
2 (水)	麦ごはん さんまのかば焼き	さんま	しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒	16 (水)	麦ごはん 肉団子のチリソース煮	●肉団子	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ もやし	米 大麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 サラダ油	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ 塩 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ しょうゆ こしょう
674 脂質 32	昆布和え たまねぎ汁	塩昆布 豆腐 煮干し粉 赤味噌 白味噌	もやし にんじん きゅうり こんにゃく しょうが 大根 ねぎ	サラダ油	しょうゆ	615 脂質 27	フンケンサイのソテー 春雨スープ	春雨	キャベツ ねぎ 干しいたけ		
3 (木)	小型パン かやくうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 小松菜 干しいたけ	冷凍うどん	だしパック 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	17 (木)	小型パン 焼きそば	豚肉 青のり 花かつお	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ	中華麺 サラダ油	こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース
562 脂質 32	大豆と小魚の 揚げがらめ ひじきサラダ	大豆 しらす干し 米ひじき	きゅうり キャベツ にんじん	片栗粉 砂糖 サラダ油 白ごま サウザンアイランドレッシング		562 脂質 31	ワインナー 大根サラダ	あらびきワインナー	きゅうり にんじん 大根		青じそドレッシング
4 (金)	豚丼 ごま和え	豚肉 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 冬瓜 干しいたけ ねぎ	米 大麦 サラダ油 砂糖 白ごま	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	18 (金)	まめまめごはん さわらごまだれ焼き ゆかり和え	鶏肉 油揚げ 大豆 さわか	にんじん 枝豆 干しいたけ	米 大麦 サラダ油 砂糖 白ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 ゆかり粉 しょうゆ
605 脂質 24	冬瓜汁 梨	糸かまぼこ 梨		片栗粉	だしパック 塩 しょうゆ	666 脂質 27	じゃがいもの味噌汁	赤味噌 煮干し粉 わかめ	にんじん	じゃがいも	
7 (月)	麦ごはん 鯖のカレー煮 キャベツのごま和え	さば	キャベツ にんじん	米 大麦 砂糖 白ごま	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	23 (水)	麦ごはん 手作り卵焼き お浸し	米ひじき 卵 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん
620 脂質 29	なすの味噌汁	油揚げ わかめ 煮干し粉 赤味噌 白味噌	なす ねぎ			616 脂質 28	えのきの味噌汁 フゼリ(りんご)	油揚げ 煮干し粉 豆腐 赤味噌 わかめ			
8 (火)	ハヤシライス	牛肉 赤みそ	玉ねぎ にんじん 水煮トマト セロリ マッシュルーム	米 大麦 サラダ油 砂糖 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 洋風スープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ドミグラスソース 青じそドレッシング	24 (木)	野菜カレー	豚肉 牛乳 チーズ	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ なす トマト 枝豆	米 大麦 サラダ油 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 ウスターソース 白ワイン
682 脂質 26	ほうれん草のサラダ 梨ゼリー		ほうれん草 もやし ホールコーン	●梨ゼリー		684 脂質 26	福神漬け ジャキヤキサラダ ヨーグルト	福神漬け もやし きゅうり にんじん			
9 (水)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		米 大麦 小麦粉 大豆油		25 (金)	ツナひじきごはん 焼きししやも 三色和え	まぐろオイル漬け 油あげ 米ひじき ししやも	にんじん	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん
614 脂質 24	切干大根の煮つけ 具だくさん汁	油揚げ 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	切干大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	サラダ油 砂糖	だしパック しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ	618 脂質 31	大根汁	わかめ	にんじん 大根 にんじん 生しいたけ		
10 (木)	ソフト麺 きのこソース	豚肉	玉ねぎ 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 (月)	麦ごはん 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	米 大麦 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 みりん こしょう
642 脂質 29	大豆の包み揚げ ごぼうのソテー	●大豆の包み揚げ ベーコン	ほうれん草 ごぼう	大豆油 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	668 脂質 28	餃子 ハンサンスー	餃子 錦糸卵	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	塩 酢 うすくちしょうゆ
11 (金)	麦ごはん 豚肉とごぼうの うま煮	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 白ごま	しょうゆ しょうゆ	29 (火)	食パン りんごジャム		食パン りんごジャム		
615 脂質 28	たくあん和え 糸かまぼこの すまし汁	糸かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり たくあん ねぎ		だしパック しょうゆ 塩	667 脂質 32	もやしのサラダ レタスとハムのスープ	もやし きゅうり ホールコーン レタス にんじん	ホールコーン		洋風スープ 塩 こしょう
14 (月)	ピビンパ丼 焼きしゅうまい もずくスープ	牛肉 豚肉 油揚げ	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	しょうゆ みりん 塩 こしょう 豆板醤	30 (水)	わかめごはん かつおの竜田揚げ 煮びたし	わかめごはんの素 かつお	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ 大根	米 大麦 片栗粉 米粉 大豆油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん
686 脂質 31	オレンジ	糸かまぼこ オレンジ			中華スープ こしょう 塩 うすくちしょうゆ	664 脂質 23	白味噌汁 ぶどう	わかめ 豆腐 油揚げ 白味噌			だしパック

※ 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%】

【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

※ ●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)