

令和2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】1杯分：kcal 脂質：%

山県市立富岡小学校

日付	こんだて名	ざいりょう				調味料	日付	こんだて名	ざいりょう				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)					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)		
1 (木)	麦ごはん 焼き厚揚げの 肉みそかけ	●生あげ 鶏肉 赤みそ	しょうが	米 大麦 サラダ油 砂糖	みりん 酒		16 (金)	桑の木豆カレーライス	豚肉 桑の木豆 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんごペースト	米 大麦 小麦粉 マーガリン サラダ油 じゃがいも	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 洋風スープ	
エネルギー 685 脂質 24	さといものにつけ だまご汁		にんじん	さといも 砂糖 ●玄米団子	しょうゆ みりん 酒 だしパック しょうゆ		17 (土)	福神漬け	福神漬け	福神漬け	キャベツ 小松菜	サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう
2 (金)	麦ごはん からあげの レモンソース	鶏肉		米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖	塩 酒 うすくちしょうゆ こしょう レモン果汁 しょうゆ		18 (土)	フルーツの ヨーグルトかけ	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 黄桃缶			
エネルギー 615 脂質 26	おひたし きのこ汁		にんじん きゅうり キャベツ	糸こんにゃく いんげん えのきだけ にんじん しめじ 干し椎茸 ねぎ			19 (月)	麦ごはん 韓国風肉じゃが	豚肉 花かつお	にんにく 玉ねぎ にら	米 大麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒	
5 (月)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん		20 (火)	ナムル	鶏肉 花かつお	キャベツ 小松菜 にんじん	春雨	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	
エネルギー 644 脂質 24	キャベツのおひたし 白菜のみそ汁	油あげ わかめ 白みそ 赤みそ 煮干し粉	キャベツ にんじん 白菜 大根		うすくちしょうゆ 塩 酒 だしパック		21 (水)	春雨スープ					
6 (火)	食パン ハンバーグの 赤ワイン煮	ハンバーグ	玉ねぎ にんにく	米 大麦 砂糖	赤ワイン しょうゆ ケチャップ 洋風スープ ウスターソース 青じそドレッシング		22 (木)	麦ごはん 鮭の西京焼き	鶏肉	ほうれん草 白菜 コーン	米 大麦 砂糖	酒 みりん しょうゆ みりん だしパック	
エネルギー 693 脂質 30	野菜サラダ コーンポタージュ		キャベツ にんじん きゅうり	サラダ油 小麦粉 マーガリン	洋風スープ 塩 こしょう		23 (金)	筑前煮	鶏肉	ごぼう たけのこ いんげん にんじん こんにゃく	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ みりん だしパック	
7 (水)	麦ごはん いわしのかば焼き	いわし	しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油 米粉 砂糖 白ごま	しょうゆ 酒 みりん		24 (土)	鮭のすまし汁	玉鮭 わかめ	えのきだけ ねぎ		塩 しょうゆ だしパック	
エネルギー 607 脂質 28	ゆかり和え 豆腐のすまし汁		キャベツ きゅうり にんじん		ゆかり粉 しょうゆ		25 (日)	きのこうどん	鶏肉 油あげ	干し椎茸 にんじん しめじ えのきだけ ねぎ	一食用うどん	だしパック 塩 酒 しょうゆ みりん	
8 (木)	ソフト麺 中華あんかけ	豚肉	しょうが 玉ねぎ きぬさや にんじん たけのこ 干し椎茸	ソフト麺 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 中華スープ		26 (月)	焼き栗コロッケ			●焼き栗コロッケ 大豆油	しょうゆ みりん	
エネルギー 664 脂質 26	かぼちゃの ごまあげ にんじんサラダ		かぼちゃ	小麦粉 米粉 黒ごま 大豆油 パンパンジードレッシング	塩		27 (火)	マナー豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐	にんにく しょうが にら	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	
9 (金)	麦ごはん 鮭のもみじ焼き	鮭 牛乳	にんじん	米 大麦 マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 こしょう		28 (水)	焼きぎょうざ	ぎょうざ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	うすくちしょうゆ 塩 酢	
エネルギー 661 脂質 23	昆布和え たぬき汁	塩昆布	キャベツ にんじん こんにゃく しょうが 大根 ごぼう ねぎ		だしパック 塩 しょうゆ		29 (木)	パンサンズー	鶏肉 油あげ	干し椎茸 にんじん しめじ えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖	しょうゆ みりん だしパック	
10 (土)	ブルーベリーゼリー	煮干し粉		●ブルーベリーゼリー			30 (金)	白菜の郡上みそ汁	油あげ わかめ	白菜 大根 ねぎ			
11 (日)	中華飯	豚肉 うずら卵	しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ 玉ねぎ テンゲンサイ キャベツ	米 大麦 ごま油 片栗粉 砂糖 サラダ油	酒 しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ		31 (土)	ナン	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが	●ナン 小麦粉 サラダ油	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 洋風スープ しょうゆ ウスターソース	
エネルギー 690 脂質 32	揚げ春巻き もずくスープ	●春巻き	もずく 糸かまぼこ	大豆油	こしょう 中華スープ うすくちしょうゆ 塩		1 (日)	ペイクトポテ			パティオポテ	塩	
12 (月)	黒パン ポークビーンズ	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	黒パン じゃがいも サラダ油 砂糖	洋風スープ ケチャップ 塩 ウスターソース 青じそドレッシング		2 (火)	レタスのスープ	ローズハム	レタス にんじん	米 もち米 栗 砂糖	酒 塩 塩 しょうゆ しょうゆ みりん だしパック	
エネルギー 667 脂質 25	ジャキシャキサラダ オニオンスープ	ベーコン	キャベツ もやし きゅうり		セロリ 玉ねぎ パセリ		3 (水)	さんまの塩焼き	さんま	大根 ほうれん草 白菜 にんじん	里いも		
13 (火)	麦ごはん ししゃものあまだれ	ししゃも	ほうれん草 キャベツ 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干し椎茸 みつば	米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん うすくちしょうゆ だしパック 塩 こしょう 酒		4 (木)	里いものみそ汁	煮干し粉 赤みそ 油あげ	ごぼう にんじん いんげん	コッペパン 1食用中華麺 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう ねぎ	
エネルギー 607 脂質 29	おかか和え 沢煮焼	花かつお 豚肉					5 (金)	フルーツクリーム		みかん缶 黄桃缶 こんにゃく ごぼう 干し椎茸 にんじん いんげん	●ホイップクリーム 砂糖	しょうゆ みりん だしパック	
14 (水)	小型パン 焼きそば	豚肉 花かつお 青のり	もやし キャベツ にんじん	コッペパン 中華麺 サラダ油	ケチャップ こしょう ウスターソース 塩		6 (土)	大豆入りツナごはん	大豆 まぐろ油漬け	にんじん しょうが	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ みりん	
エネルギー 613 脂質 33	ウインナー わかめスープ	ウインナー 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		7 (日)	小松菜のおひたし	花かつお	小松菜 キャベツ にんじん みつば	みりん しょうゆ だしパック 塩 うすくちしょうゆ		
15 (木)	オレンジ		オレンジ				8 (月)	糸かまぼこの すまし汁	糸かまぼこ 豆腐				

※ 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