

令和2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 ギーのものになる 食品(黄)	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 ギーのものになる 食品(黄)	調味料
4 (水)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き おから	鮭	にんじん 干し椎茸 ねぎ	米 大麦 砂糖 サラダ油	●塩こうじ 酒 だしパック しょうゆ みりん	17 (火)	米粉食パン ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん トマト 水煮トマト	米粉食パン じゃがいも 砂糖 サラダ油	洋風スープ こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース
エネルギー 680	豚汁	豆腐 豚肉	ごぼう 大根	里いも		エネルギー 649	コーンサラダ		もやし コーン	ごまドレッシング	
脂質 26		煮干し粉 赤みそ	にんじん こんにゃく ねぎ			脂質 30	コンソメスープ		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		洋風スープ 塩 こしょう
5 (木)	ソフト麺 肉みそかけ	豚肉 赤みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	ソフト麺 サラダ油 砂糖 片栗粉	酒	18 (水)	わかめごはん さばの香り焼き	わかめごはんの素 さば	ねぎ しょうが にんじん	米 大麦 ごま油 白ごま 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 しょうゆ だしパック
エネルギー 702	大豆としらすとさつま いものあげがらめ	大豆		さつまいも 大豆油 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 642	沢煮椀	豚肉	大根 にんじん 干し椎茸 みつば ごぼう えのきだけ		うすくちしょうゆ だしパック 塩 こしょう 酒
脂質 28	たくあん和え		キャベツ もやし たくあん漬け	白ごま	しょうゆ	脂質 30					
6 (金)	チキンライス	鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	米 マーガリン サラダ油	塩 こしょう 洋風スープ ケチャップ	19 (木)	麦ごはん 鮎の甘酢あんかけ	鮎	たまねぎ ビーマン	米 大麦 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酢 酒
エネルギー 594	オムレツ もやしのサラダ	オムレツ				エネルギー 627	ごま和え		キャベツ もやし	白ごま	しょうゆ みりん だしパック
脂質 24	コーンスープ		もやし きゅうり コーン コーン コーンペースト	コーンスターチ サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	脂質 25	味噌けんちん汁	豆腐 昆布 赤みそ 白みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく		
9 (月)	麦ごはん ししゃもの もみじ揚げ	ししゃも 青のり	にんじん	米 大麦 小麦粉 米粉 大豆油		エネルギー 670	焼きギョーザ パンサンデー	ギョーザ 錦糸卵	キャベツ にんじん	米 大麦 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん
エネルギー 644	豚肉と大根の うま煮	豚肉	大根 しょうが	サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん だしパック 酒	脂質 27	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	
脂質 27	いものこ汁	油あげ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ	里いも	しょうゆ 塩 だしパック	24 (火)	さつまいもごはん			米 さつまいも 片栗粉 大豆油	塩 酒
10 (火)	黒パン さつまいもの シチュー	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	黒パン さつまいも 米粉 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	エネルギー 712	ホキの香り揚げ 昆布和え	ホキ 塩昆布	にんにく しょうが はくさい もやし	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒 しょうゆ
エネルギー 712	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	白ワイン 塩 こしょう	脂質 32	きのこのすまし汁	豆腐	しめじ えのきだけ 生椎茸 ねぎ		だしパック 塩 うすくちしょうゆ
脂質 32	グリーンサラダ		キャベツ こまつな		●粒入りマスタード 青じそドレッシング	25 (水)	麦ごはん ひじき入り卵焼き	まぐろオイル漬け 卵 ひじき	たまねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 塩 うすくちしょうゆ
11 (水)	麦ごはん さんまのかば焼き	さんま	しょうが	米 大麦 大豆油 米粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒	エネルギー 635	香り和え		水な キャベツ たくあん漬け	白ごま	しょうゆ
エネルギー 641	お浸し		ほうれん草 はくさい		しょうゆ みりん	脂質 31	大根のみそしる	油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し粉 赤みそ 白みそ	大根 ねぎ		
脂質 32	里芋のみそ汁	油揚げ 赤みそ 煮干し粉	ごぼう にんじん ねぎ	里いも		26 (木)	小型パン 焼きビーフン	豚肉	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ビーマン 干し椎茸 たけのこ	●ビーフン 砂糖 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース
12 (木)	揚げパン しょうゆラーメン	豚肉 なた	もやし にんじん ねぎ	コッペパン 大豆油 砂糖 中華めん	酒 しょうゆ こしょう 中華スープ 塩	エネルギー 568	シューマイ	シューマイ			
エネルギー 702	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり コーン	ごまドレッシング		脂質 27	フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	オレンジジュース	
脂質 31	オレンジ		オレンジ			27 (金)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ にんじん	米 大麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん
13 (金)	麦ごはん ハンバーグおろしソース	ハンバーグ	大根	米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ 酒	エネルギー 630	れんこんの きんぴら	れんこん にんじん さやいんげん			
エネルギー 630	のっぺい汁	鶏肉	ごぼう 大根 ねぎ にんじん こんにゃく	白ごま 里いも 片栗粉	みりん だしパック だしパック 酒 塩 しょうゆ	脂質 21					
脂質 21						16 (月)	もち玄米ごはん 飛騨牛ときのこの 炒め物	牛肉	ねぎ しょうが まいたけ 生椎茸 赤ピーマン ビーマン	米 大麦 サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	カレー粉 こしょう 洋風スープ ケチャップ 塩 ウスターソース
エネルギー 664	切り干し大根と 青菜の和え物	のり	切り干し大根 こまつな にんじん		しょうゆ	エネルギー 664	さつまいもの みそ汁	豆腐 赤みそ 煮干し粉	ごぼう 大根 ねぎ		
脂質 26	りんご		りんご			脂質 26					
17 (火)	米粉食パン ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん トマト 水煮トマト	米粉食パン じゃがいも 砂糖 サラダ油	洋風スープ こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース	エネルギー 649	コーンサラダ		もやし コーン	ごまドレッシング	
エネルギー 649	コーンサラダ		もやし コーン	ごまドレッシング		脂質 30	コンソメスープ		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		洋風スープ 塩 こしょう
脂質 30						18 (水)	わかめごはん さばの香り焼き	わかめごはんの素 さば	ねぎ しょうが にんじん	米 大麦 ごま油 白ごま 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 しょうゆ だしパック
エネルギー 642	沢煮椀	豚肉	大根 にんじん 干し椎茸 みつば ごぼう えのきだけ		うすくちしょうゆ だしパック 塩 こしょう 酒	脂質 30					
脂質 30						19 (木)	麦ごはん 鮎の甘酢あんかけ	鮎	たまねぎ ビーマン	米 大麦 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酢 酒
エネルギー 627	ごま和え		キャベツ もやし	白ごま	しょうゆ みりん だしパック	脂質 25	味噌けんちん汁	豆腐 昆布 赤みそ 白みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく		
脂質 25						20 (金)	麦ごはん チャンプルー	豆腐 豚肉 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 こしょう みりん
エネルギー 670	焼きギョーザ パンサンデー	ギョーザ 錦糸卵	キャベツ にんじん	米 大麦 小麦粉 米粉 大豆油		脂質 27	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	
脂質 27						24 (火)	さつまいもごはん			米 さつまいも 片栗粉 大豆油	塩 酒
エネルギー 712	ホキの香り揚げ 昆布和え	ホキ 塩昆布	にんにく しょうが はくさい もやし	黒パン さつまいも 米粉 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	脂質 32	きのこのすまし汁	豆腐	しめじ えのきだけ 生椎茸 ねぎ	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒 しょうゆ
脂質 32						25 (水)	麦ごはん ひじき入り卵焼き	まぐろオイル漬け 卵 ひじき	たまねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 塩 うすくちしょうゆ
エネルギー 635	香り和え		水な キャベツ たくあん漬け		しょうゆ みりん	脂質 31	大根のみそしる	油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し粉 赤みそ 白みそ	大根 ねぎ	白ごま	しょうゆ
脂質 31						26 (木)	小型パン 焼きビーフン	豚肉	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ビーマン 干し椎茸 たけのこ	●ビーフン 砂糖 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース
エネルギー 568	シューマイ	シューマイ		コッペパン 大豆油 砂糖 中華めん	酒 しょうゆ こしょう 中華スープ 塩	脂質 27	フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	オレンジジュース	
脂質 27						27 (金)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ にんじん	米 大麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん
エネルギー 630	れんこんの きんぴら	れんこん にんじん さやいんげん		米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ 酒	脂質 21					
脂質 21						16 (月)	もち玄米ごはん 飛騨牛ときのこの 炒め物	牛肉	ねぎ しょうが まいたけ 生椎茸 赤ピーマン ビーマン	米 大麦 サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	カレー粉 こしょう 洋風スープ ケチャップ 塩 ウスターソース
エネルギー 664	切り干し大根と 青菜の和え物	のり	切り干し大根 こまつな にんじん		しょうゆ	エネルギー 664	さつまいもの みそ汁	豆腐 赤みそ 煮干し粉	ごぼう 大根 ねぎ		
脂質 26						脂質 26					
エネルギー 649	コーンサラダ		もやし コーン	ごまドレッシング		脂質 30	コンソメスープ		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		洋風スープ 塩 こしょう
脂質 30						18 (水)	わかめごはん さばの香り焼き	わかめごはんの素 さば	ねぎ しょうが にんじん	米 大麦 ごま油 白ごま 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 しょうゆ だしパック
エネルギー 642	沢煮椀	豚肉	大根 にんじん 干し椎茸 みつば ごぼう えのきだけ		うすくちしょうゆ だしパック 塩 こしょう 酒	脂質 30					
脂質 30						19 (木)	麦ごはん 鮎の甘酢あんかけ	鮎	たまねぎ ビーマン	米 大麦 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酢 酒
エネルギー 627	ごま和え		キャベツ もやし	白ごま	しょうゆ みりん だしパック	脂質 25	味噌けんちん汁	豆腐 昆布 赤みそ 白みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく		
脂質 25						20 (金)	麦ごはん チャンプルー	豆腐 豚肉 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 こしょう みりん
エネルギー 670	焼きギョーザ パンサンデー	ギョーザ 錦糸卵	キャベツ にんじん	米 大麦 小麦粉 米粉 大豆油		脂質 27	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	
脂質 27						24 (火)	さつまいもごはん			米 さつまいも 片栗粉 大豆油	塩 酒
エネルギー 712	ホキの香り揚げ 昆布和え	ホキ 塩昆布	にんにく しょうが はくさい もやし	黒パン さつまいも 米粉 サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	脂質 32	きのこのすまし汁	豆腐	しめじ えのきだけ 生椎茸 ねぎ	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒 しょうゆ
脂質 32						25 (水)	麦ごはん ひじき入り卵焼き	まぐろオイル漬け 卵 ひじき	たまねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 塩 うすくちしょうゆ
エネルギー 635	香り和え		水な キャベツ たくあん漬け		しょうゆ みりん	脂質 31	大根のみそしる	油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し粉 赤みそ 白みそ	大根 ねぎ	白ごま	しょうゆ
脂質 31						26 (木)	小型パン 焼きビーフン	豚肉	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ビーマン 干し椎茸 たけのこ	●ビーフン 砂糖 サラダ油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース
エネルギー 568	シューマイ	シューマイ		コッペパン 大豆油 砂糖 中華めん	酒 しょうゆ こしょう 中華スープ 塩	脂質 27	フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	オレンジジュース	
脂質 27						27 (金)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ にんじん	米 大麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん
エネルギー 630	れんこんの きんぴら	れんこん にんじん さやいんげん		米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ 酒	脂質 21					
脂質 21						16 (月)	もち玄米ごはん 飛騨牛ときのこの 炒め物	牛肉	ねぎ しょうが まいたけ 生椎茸 赤ピーマン ビーマン	米 大麦 サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	カレー粉 こしょう 洋風スープ ケチャップ 塩 ウスターソース
エネルギー 664	切り干し大根と 青菜の和え物	のり	切り干し大根 こまつな にんじん		しょうゆ	エネルギー 664	さつまいもの みそ汁	豆腐 赤みそ 煮干し粉	ごぼう 大根 ねぎ		
脂質 26						脂質 26					

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「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布)

【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