

# 令和2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 ギーのもとな る食品(黄)	調味料
1 (火)	黒パン 鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	バジル	黒パン	塩 こしょう 白ワイン	15 (火)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	米 大麦 砂糖 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ
エネルギー 683	花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	フレンチドレッシング(白)		エネルギー 637	キャベツのごま和え	豆腐 油揚げ	キャベツ にんじん	サラダ油 白ごま	しょうゆ みりん
脂質 29	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	脂質 24	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 煮干し粉	ねぎ		
2 (水)	麦ごはん あゆのから揚げ 筑前煮	あゆ 鶏肉	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	米 大麦 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん だしパック	16 (水)	麦ごはん 厚揚げの肉味噌かけ	厚揚げ 鶏肉 赤みそ	しょうが	米 大麦 砂糖 サラダ油	だしパック 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん
エネルギー 619						エネルギー 631	白菜とほうれん草のお浸し	花かつお	白菜 ほうれん草		
脂質 27	切干大根の味噌汁	豆腐 赤みそ 煮干し粉	切干大根 えのきだけ 小松菜			脂質 26	豆腐のすまし汁	豆腐 糸かまぼこ わかめ	干しいたけ にんじん ねぎ		だしパック 塩 酒 うすくちしょうゆ
3 (木)	ソフト麺 ミートソース	豚肉 ひきわり大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 水煮トマト	ソフト麺 サラダ油 砂糖 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 洋風スープ デミグラスソース	17 (木)	小型パン 焼きそば	豚肉 青のり粉 花かつお	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	コッペパン 中華麺 サラダ油	ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう
エネルギー 697						エネルギー 593	ウインナー	ウインナー			
脂質 28	粉ふき芋 コーンともやしのサラダ		パセリ コーン もやし	じゃがいも 和風ドレッシング	塩	脂質 30	中華サラダ		キャベツ にんじん チンゲンサイ	中華ドレッシング	
4 (金)	里芋ごはん	鶏肉	にんじん	米 大麦 サラダ油 里芋	みりん だしパック しょうゆ 塩 酒	18 (金)	麦ごはん にじますの カレーから揚げ	にじます		米 大麦 米粉 大豆油	塩 こしょう カレー粉 酒
エネルギー 620	鯖のごまだれ焼き	鯖		砂糖 白ごま	しょうゆ 酒	エネルギー 607	五目豆	大豆 昆布	にんじん ごぼう こんにゃく	砂糖	しょうゆ
脂質 24	けんちん汁	豆腐 昆布	ごぼう にんじん 大根	ごま油	塩 しょうゆ 酒 だしパック	脂質 25	白菜汁	●ほうれん草入り鶏団子	白菜 生しいたけ にんじん		だしパック 塩 しょうゆ
7 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく しょうが にら	米 大麦 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	21 (月)	麦ごはん かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ	米 大麦 小麦粉 米粉	塩
エネルギー 711	焼き餃子	餃子		片栗粉		エネルギー 656	お浸し	花かつお	もやし チンゲンサイ	黒ごま 大豆油	しょうゆ みりん
脂質 30	パンサンスー	錦糸卵	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖	うすくちしょうゆ 塩 酢	脂質 25	豚汁	豚肉 油揚げ 赤みそ 煮干し粉	ごぼう 大根 ねぎ にんじん こんにゃく	里芋	
8 (火)	食パン いちごジャム			食パン		22 (水)	食パン ブルーベリージャム			食パン ブルーベリージャム	
エネルギー 654	鮭のグラタン	鮭	ほうれん草 玉ねぎ	サラダ油 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 白ワイン	エネルギー 725	キャベツメンチカツ	●キャベツメンチカツ		大豆油	
脂質 30	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 30	大根サラダ		大根 にんじん コーン	中華ドレッシング	
9 (水)	麦ごはん ひこずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	白菜 糸こんにゃく ねぎ 生しいたけ	米 大麦 砂糖	しょうゆ みりん 酒	23 (水)	麦ごはん 関東煮	●がんもどき うずら卵 昆布 玉はんぺん	大根 こんにゃく	米 大麦 里芋	だしパック 酒 しょうゆ みりん
エネルギー 674	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		米粉 小麦粉 大豆油		エネルギー 649	納豆	●納豆(外付)			
脂質 22	キャベツのおかか和え	花かつお	キャベツ にんじん	砂糖	うすくちしょうゆ 塩	脂質 25	小松菜の煮びたし		小松菜 キャベツ	砂糖	だしパック しょうゆ みりん
10 (木)	麦ごはん 鯖の味噌煮	鯖 赤みそ	しょうが ねぎ	米 大麦 砂糖	みりん 酒 しょうゆ	24 (木)	ツナピラフ	まぐろスープ煮	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン	米 マーガリン サラダ油	塩 こしょう 洋風スープ
エネルギー 639	ほうれん草と もやしのごま和え		ほうれん草 もやし	白ごま すりごま	みりん	エネルギー 653	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉 牛乳	玉ねぎ パセリ にんにく	パン粉	塩 こしょう 白ワイン
脂質 28	のっぺい汁	油揚げ 昆布	ごぼう 大根 にんじん	里芋 片栗粉	だしパック 塩 しょうゆ	脂質 34	かぶのスープ	ベーコン	白菜 かぶ パセリ	サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう
11 (金)	わかめごはん 鶏肉の香り揚げ	わかめごはんの素 鶏肉	しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒	25 (金)	麦ごはん 鯛のかば焼き	鯛	しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油	酒 しょうゆ
エネルギー 659	切干大根の煮つけ	油揚げ	切干大根 にんじん 干しいたけ	サラダ油 砂糖	だしパック しょうゆ	脂質 26	年越し煮	鶏肉 ●刻み昆布 ちくわ	ごぼう 大根 れんこん にんじん 干しいたけ	里芋 砂糖	しょうゆ みりん
脂質 26	田舎汁	赤みそ 煮干し粉	大根 ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく			エネルギー 663	白菜の味噌汁	赤みそ	白菜 ねぎ 生しいたけ にんじん		だしパック
14 (月)	ビーフ カレーライス	牛肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく にんじん しょうが たまねぎ りんごペースト	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 しょうゆ ケチャップ 塩 ウスターソース	脂質 27					
エネルギー 696	福神漬け		福神漬け			脂質 26	わかめサラダ	わかめ		青じそドレッシング	
脂質 26	みかんゼリー		●みかんゼリー								

【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

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「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布)