

令和2年度 3月 使用食材一覧表

※牛乳（200ml）は毎日つきます

【表示単位】1kg=1000g 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とになる食品(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とになる食品(黄)	調味料
1 (月)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん トマト	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	12 (金)	麦ごはん あまごのかば焼き	あまご	しょうが	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 大豆油	酒 しょうゆ
2 (火)	オムレツ	オムレツ				13 (土)	ブロccoliの おなか和え	花かつお	ブロccoli キャベツ コーン		しょうゆ
3 (水)	ジャキジャキ サラダ		もやし きゅうり コーン	イタリアンドレッシング		14 (日)	豚汁	豚肉 赤みそ 煮干し粉 豆腐	にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	里いも	
4 (木)	ジュリエンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ		洋風スープ 塩 こしょう	15 (月)	麦ごはん			米 大麦	
5 (金)	いよかん		いよかん			16 (火)	鯉の塩こうじ焼き	鯉			●塩こうじ 酒
6 (土)	麦ごはん			米 大麦		17 (水)	昆布和え	塩昆布	キャベツ もやし にんじん		しょうゆ
7 (日)	チャンプルー	豚肉 豆腐 花かつお	しょうが にんじん にら もやし	サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 酒 こしょう	18 (月)	みそけんちん汁	豆腐 昆布 赤みそ 白みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく	里いも ごま油	だしパック
8 (火)	焼き餃子	餃子				19 (火)	黒パン			黒パン	
9 (水)	パンサンスー	鶏系卵	キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	酢 薄口しょうゆ 塩	20 (水)	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	玉ねぎ パセリ にんにく	パン粉 白ワイン	塩 こしょう
10 (木)	ちらしずし	鶏系卵	かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう	米 砂糖	塩 酢 しょうゆ	21 (木)	ポテトサラダ		きゅうり コーン	じゃがいも ごまドレッシング	
11 (金)	さわらの西京焼き	さくら 白みそ		砂糖	酒 みりん	22 (金)	カレースープ	●カットウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ	洋風スープ 塩 カレー粉 こしょう	
12 (土)	お浸し	花かつお	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん	23 (土)	麦ごはん			米 大麦	
13 (日)	麩のすまし汁		えのきだけ みつば 干し椎茸	てまり麩	だしパック 塩 薄口しょうゆ	24 (日)	鮎のハーブ揚げ	鮎	にんにく バジル パセリ	小麦粉 片栗粉 大豆油	塩 こしょう 酒
14 (月)	ひなまつりデザート			●桃の花ゼリー		25 (月)	つき大根の 炒め煮	油揚げ	大根 にんじん 小松菜	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック 酒 みりん
15 (火)	小型パン			コッペパン		26 (火)	もずく汁	もずく かまぼこ 豆腐	えのきだけ ねぎ		だしパック 塩 しょうゆ
16 (水)	スパゲティ	ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	洋風スープ 塩 こしょう	27 (水)	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん リンゴペースト	米 大麦 サラダ油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	塩 こしょう 洋風スープ ケチャップ ウスターソース カレー粉
17 (木)	ナポリタン	粉チーズ	ピーマン トマト		ケチャップ	28 (木)	福神漬け		福神漬け		青じそドレッシング
18 (金)	ウインナー	ウインナー				29 (金)	ヨーグルト	●ヨーグルト			
19 (土)	キャベツのサラダ		キャベツ コーン にんじん	コールスロドレッシング		30 (土)	麦ごはん			米 大麦	
20 (日)	麦ごはん			米 大麦		31 (日)	ホキの更紗揚げ	ホキ		片栗粉 米粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉
21 (月)	豚肉の コリアン揚げ	豚肉 高野豆腐 牛乳	にんにく	片栗粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒 酢 コチュジャン	1 (月)	大豆の燗煮	ひじき 大豆	にんじん さやいんげん	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック
22 (火)	ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ナムルドレッシング		2 (火)	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 赤み そ	白菜 大根 ねぎ		だしパック
23 (水)	わかめスープ	わかめ	キャベツ ねぎ	白ごま	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	3 (水)	麦ごはん			米 大麦	
24 (木)	ゆかりごはん		ゆかり粉	米 大麦		4 (木)	さばの香り焼き	さば	しょうが ねぎ	白ごま ごま油	しょうゆ 酒
25 (金)	しいやもの磯辺揚げ	しいやも 青のり		小麦粉 米粉 大豆油		5 (金)	じゃがいものきんぴら	はんぺん	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	砂糖 白ごま みりん	
26 (土)	切り干し大根の ミルク煮	油揚げ 牛乳	切り干し大根 にんじん 干し椎茸	砂糖 サラダ油	しょうゆ だしパック	6 (土)	豆乳具汁	油揚げ 白みそ ●豆乳	大根 にんじん しめじ ねぎ		だしパック
27 (日)	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 煮干し粉	玉ねぎ ねぎ			7 (日)	食パン			食パン	
28 (月)	食パン			食パン		8 (月)	いちごジャム			いちごジャム	
29 (火)	クリームシチュー	ベーコン チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草 しめじ	じゃがいも マーガリン サラダ油 小麦粉	洋風スープ 塩 こしょう	9 (火)	じゃがいものグラタン	豚ひき肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン 水素トマト	サラダ油 じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン 洋風スープ ケチャップ
30 (水)	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉 大豆油 砂糖	塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ	10 (水)	切り干し大根の サラダ	ひじき	切り干し大根 にんじん	ごまドレッシング	
31 (木)	チンゲンサイのサラダ		チンゲンサイ キャベツ コーン		青じそドレッシング	11 (木)	コーンスープ	牛乳	玉ねぎ コーン パセリ クリームコーン	サラダ油 コーンスターチ	塩 こしょう 洋風スープ
32 (金)	豚キムチ丼	豚肉	玉ねぎ にんじん ●キムチ にんにく	米 大麦 サラダ油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース	12 (金)	わかめごはん	わかめごはんの素		米 大麦	
33 (土)	中華サラダ	わかめ	キャベツ コーン	中華ドレッシング		13 (土)	鶏肉の香り揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒
34 (日)	ワンタンスープ		もやし にんじん チンゲンサイ	ワンタン麺	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	14 (日)	ほうれん草の	花かつお	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん
35 (月)	ブチアセロラゼリー			ブチアセロラゼリー		15 (月)	お浸し				
36 (火)	ソフト麺			ソフト麺		16 (火)	お祝い汁	●ちらしかまぼこ	干し椎茸 にんじん みつば えのきだけ	だしパック 塩 薄口しょうゆ	
37 (水)	肉みそソース	豚肉 赤みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	サラダ油 砂糖 片栗粉	酒	17 (水)	お祝いいちごゼリー			●いちごゼリー	
38 (木)	ベイクドポテ			くし形ポテト バター風味油	塩	18 (木)					
39 (金)	コーンもやし		コーン もやし		洋風スープ 塩 こしょう	19 (金)					

※ 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「3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