

# 〔配布用献立表〕

2022年 4月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
8 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ロースハム、干ひじき(スライス、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	657 kcal 21.9 g 20.3 g 2.3 g
11 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	白飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、いちご	632 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
12 火	麦飯	○	鯖の塩焼き おひたし 具だくさん味噌汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	623 kcal 29.7 g 20.3 g 2.6 g
13 水	減量麦飯 みそラーメン	○	切干大根のごまドレサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ミックスみそ、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	にんにく、まこも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、切干しだいこん、キャベツ、こまつな	615 kcal 27.2 g 19.2 g 2.9 g
14 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポイルウィンナー 添え野菜 とうもろこしのスープ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリム)、たまねぎ、こまつな	612 kcal 24.8 g 24.8 g 3.5 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	640 kcal 28.4 g 19.1 g 1.3 g
18 月	白飯	○	肉じゃが ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	602 kcal 23.1 g 16.7 g 1.3 g
19 火	元気100倍チャーハン 【バリっ子給食：ねぎ】	○	きゃべつのスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな	600 kcal 22.5 g 19.8 g 2.8 g
20 水	麦飯	○	いかのレモン揚げ 即席漬け 切干大根の煮物	牛乳、いか、塩昆布、豚もも肉	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、こまつな、切干しだいこん、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	623 kcal 26.0 g 15.0 g 1.9 g
21 木	減量パン スパゲティミートソース	○	ごぼうサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ごぼう、キャベツ、きゅうり	616 kcal 25.6 g 24.0 g 2.5 g
22 金	麦飯	○	さわらの照り焼き わかくさポテト 沢煮桜	牛乳、さわら、あおのり、豚もも肉、油揚げ	麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、油	ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ	606 kcal 26.7 g 16.3 g 1.9 g
25 月	白飯	○	酢豚 中華スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、かたくり粉、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな	641 kcal 23.4 g 21.3 g 1.9 g
26 火	菜の花ご飯	○	じゃがいもきんぴら みそ汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ	604 kcal 24.2 g 17.5 g 2.6 g
27 水	豚丼 【バリっ子給食：こまつな】	○	小松菜のかみかみ和え 赤だし	牛乳、豚もも肉、いか、カットわかめ、木綿豆腐、赤みそ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく、えのきたけ	600 kcal 26.0 g 15.7 g 2.5 g
28 木	コッペパン	○	クリームシチュー フレンチサラダ ジャム	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、ツナ水煮	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切干しだいこん、こまつな、ホールコーン(冷)、いちごジャム(高糖度)	600 kcal 23.8 g 18.4 g 2.0 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇ 安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇ 地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# 〔配布用献立表〕

2022年 5月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	白飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ ごま酢あえ かしわもち	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵	白飯, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), ごま油, かしわもち	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, りょくとうもやし, キャベツ	646 kcal 23.0 g 15.8 g 1.3 g
6金	麦飯	○	ししゃものから揚げ おひたし 具だくさん味噌汁	牛乳, ししゃも(生干し), 厚揚げ, カットわかめ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, ごま(いり), じゃがいも	キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, 突きこんにやく, しめじ, 葉ねぎ	620 kcal 26.3 g 19.2 g 2.3 g
9月	白飯	○	じゃがいもの塩麹煮 なめたけあえ	牛乳, 鶏もも肉, がんもどき, 焼き竹輪	白飯, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 板こんにやく, たけのこ(水煮缶詰), さやいんげん(ゆで), キャベツ, りょくとうもやし, ほうれんそう, えのきたけ(味付け缶詰)	608 kcal 23.7 g 17.1 g 1.4 g
10火	さびらきごはん	○	厚揚げの炒め物 若竹汁	牛乳, 大豆, 厚揚げ, 豚肉, カットわかめ	麦飯, 油, 三温糖	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, チンゲンサイ, たけのこ(ゆで), えのきたけ	619 kcal 26.0 g 19.0 g 2.8 g
11水	麦飯	○	鱈フライ スナッフえんどう じゃがたま汁	牛乳, まあじ, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 薄力粉, パン粉(乾燥), 油, マヨネーズ, じゃがいも	スナッフえんどう, たまねぎ, 葉ねぎ	675 kcal 28.4 g 20.0 g 2.7 g
12木	減量パン ペンネミートソース	○	アスパラガスのスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン	減量パン, マカロニ・スパゲッティ, 油	にんじん, たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホールトマト, アスパラガス, キャベツ, ホールコーン(冷)	613 kcal 25.6 g 22.8 g 2.9 g
13金	カレーライス	○	レモン風味サラダ	牛乳, 豚もも肉, 大豆, ツナ水煮	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, レモン(果汁, 生)	630 kcal 21.9 g 18.1 g 2.2 g
16月	白飯	○	豚じゃが しらすあえ あまなつ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ちりめんじゃこ	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 突きこんにやく, にんじん, さやいんげん(ゆで), キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, 甘夏みかん	614 kcal 24.1 g 16.3 g 1.5 g
17火	鶏ごぼうごはん	○	ねりごま和え みそ汁	牛乳, 鶏もも肉, 焼き竹輪, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, 三温糖, ねりごま, ごま(いり), じゃがいも	ごぼう, しめじ, 葉ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ, 突きこんにやく	615 kcal 23.8 g 17.5 g 2.4 g
18水	麦飯	○	八宝菜 大豆かりんとう	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵水煮, 大豆, きな粉(大豆)	麦飯, 油, かたくり粉, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, まこも, チンゲンサイ, 干し椎茸	675 kcal 27.4 g 22.6 g 1.0 g
19木	黒糖パン	○	鮭のムニエル グリーンアスパラガスのサ ポテトコンソープ	牛乳, ぎんざけ(養殖), 鶏もも肉	黒糖パン, 米粉・みえのゆめ, 油, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, アスパラガス, にんじん, ホールコーン, とうもろこし缶詰(クリーム), たまねぎ, ほうれんそう	642 kcal 28.9 g 23.8 g 2.2 g
20金	親子丼 【パリっ子給食: ねぎ・こまつな】 【みえ地物一番給食の日】	○	小松菜のおひたし とろろ昆布汁	牛乳, 鶏もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, 削り昆布	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり)	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, こまつな	627 kcal 26.0 g 19.8 g 2.1 g
23月	白飯 【パリっ子給食: 実えんどう】	○	新じゃがのそぼろ煮 もやしとツナのおえもの	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんじん, 板こんにやく, 干し椎茸, さやえんどう, りょくとうもやし, キャベツ, きゅうり	617 kcal 24.2 g 18.8 g 1.4 g
24火	減量麦飯 キムチラーメン	○	マヨネーズあえ	牛乳, 豚肉	麦飯, 焼きそば麺(ゆで), 油, マヨネーズ	しょうが, にんにく, まこも, 干し椎茸, にんじん, はくさい(キムチ漬け), りょくとうもやし, チンゲンサイ, キャベツ, 切干しいこん, ほうれん	653 kcal 20.6 g 24.6 g 2.4 g
25水	麦飯	○	鯖の塩焼き いんげんのごま和え 京みそ汁	牛乳, さば加工品(塩さば), 木綿豆腐, ミックスみそ, 白みそ	麦飯, 黒ごま	さやいんげん, にんじん, キャベツ, たまねぎ, しめじ, 葉ねぎ	632 kcal 30.4 g 20.7 g 2.3 g
26木	抹茶きなこ揚げパン	○	ポトフ フレンチサラダ	牛乳, きな粉(大豆), ウィンナー	コッペパン, 油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, さやいんげん(ゆで), キャベツ, 切干しいこん, こまつな, ホールコーン(冷)	643 kcal 20.2 g 28.1 g 2.2 g
27金	麦飯	○	カレー麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, カットわかめ	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, サラダこんにやく, きゅうり, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷)	623 kcal 25.5 g 19.6 g 1.6 g
30月	白飯	○	チャブチェ わかめスープ	牛乳, 牛もも肉, 豚肉, 鶏もも肉, カットわかめ, 木綿豆腐	白飯, 油, はるさめ(乾), ごま(いり), 三温糖, ごま油	にんにく, 干し椎茸, たまねぎ, にんじん, たら, たけのこ, りょくとうもやし, キャベツ, しょうが	610 kcal 21.4 g 17.9 g 1.8 g
31火	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳, 焼き竹輪, あおのり, かつお節, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 薄力粉, かたくり粉, 油	キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	611 kcal 22.7 g 17.0 g 2.6 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食: 指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日: 第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# [ 配布用献立表 ]

2022年 6月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1水	ピビンバ	○	中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しいんこん、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬)、たまねぎ、キャベツ	604 kcal 23.4 g 17.4 g 2.4 g
2木	ポテトサラダサンド	○	コーンシチュー	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)、ベーコン、牛乳	スライスパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、こまつな	615 kcal 21.6 g 25.7 g 2.6 g
3金	麦飯	○	筑前煮 大豆とじゃがいもの甘辛かたやき	牛乳、鶏もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、黒砂糖、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、薄力粉、上白糖	にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん(ゆで)、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)	659 kcal 23.9 g 18.4 g 1.0 g
6月	白飯	○	肉豆腐 磯辺あえ フレッシュパイナップル	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、焼きのり	白飯、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、カットパイナップル	612 kcal 24.8 g 17.4 g 1.4 g
7火	減量麦飯 ジャージャー麺	○	わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ、木綿豆腐	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、三温糖	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りょくとうもやし	640 kcal 24.7 g 21.6 g 2.9 g
8水	麦飯	○	ししゃもの南蛮漬け プチトマト キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、葉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	620 kcal 24.9 g 18.1 g 2.2 g
9木	コッペパン	○	ホークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	635 kcal 24.5 g 23.5 g 2.6 g
10金	豚スタミナ丼	○	ツナとキャベツの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	牛乳、豚もも肉、まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)、干ひじき(ステンレス釜、乾)、木綿豆腐、わかめ	麦飯、油、はるさめ(乾)、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、にら、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ	617 kcal 24.5 g 17.5 g 2.2 g
13月	白飯	○	厚揚げとキャベツの味噌炒め 名張の牛汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、牛もも肉	白飯、油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、葉ねぎ	617 kcal 24.9 g 20.5 g 1.4 g
14火	麦飯 【バリっ子給食：じゃがいも・たまねぎ】	○	いかのレモン揚げ にんじんしりしり じゃがたま汁	牛乳、いか、まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも	レモン(果汁、生)、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	641 kcal 26.8 g 17.5 g 3.0 g
15水	麦飯	○	冷奴 小松菜の炒め物 鶏じゃが	牛乳、美し豆腐、焼き豚、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	629 kcal 25.2 g 17.4 g 1.7 g
16木	減量パン 和風スパゲティ 【バリっ子給食：しめじ】 【みえ地物一番給食の日】	○	マセドアンサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、えのきたけ、しめじ、たかな漬、きゅうり、にんじん	615 kcal 23.0 g 23.8 g 2.5 g
17金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	さばのピリ辛煮 おひたし かきたま汁	牛乳、まさば、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、干し椎茸	624 kcal 29.0 g 20.9 g 1.9 g
20月	白飯	○	麻婆豆腐 切干大根の中華あえ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、切干しいんこん、にんじん、きゅうり	612 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g
21火	ジャンバラヤ	○	ポトフ コアアプラス	牛乳、鶏もも肉、しばえび、ウィンナー、コアアプラス	麦飯、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、ホールコーン、にんじん、さやいんげん(ゆで)	673 kcal 23.6 g 18.4 g 1.7 g
22水	麦飯	○	さわらの梅みそ焼き おかかじゃが けんちん汁	牛乳、さわら、ミックスみそ、かつお節、木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも、油	しょうが、梅びしお、にんにく、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	619 kcal 27.7 g 17.1 g 2.2 g
23木	揚げパン	○	魚介のトマト煮 アスパラガスのサラダ	牛乳、ベーコン、いか、しばえび、まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン	664 kcal 25.7 g 28.0 g 2.9 g
24金	麦飯	○	ビーフンの炒め物 コーン卵スープ	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、ビーフン、油、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、たけのこ(水煮缶詰)、にら、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン、干し椎茸	607 kcal 22.8 g 16.7 g 2.1 g
27月	白飯 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ 梅干	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、ごま(いり)	しょうが、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、梅干し 1個	639 kcal 21.6 g 22.7 g 1.7 g
28火	わかめごはん	○	野菜の塩麹いため 切干大根の煮物	牛乳、炊き込みわかめ、厚揚げ、鶏もも肉	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、切干しいんこん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	599 kcal 22.0 g 15.3 g 2.1 g
29水	チキンカレー	○	ひじきサラダ	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、干ひじき(ステンレス釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	647 kcal 20.2 g 19.9 g 2.3 g
30木	ミルクパン	○	鱈のハーブグリル キャベツソーテー クリームスープ	牛乳、まあじ、豚もも肉、牛乳	ミルクパン、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	611 kcal 30.5 g 21.3 g 2.2 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇ 安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇ 地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# 〔配布用献立表〕

2022年 7月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯	○	鶏肉のから揚げレモン風味 おひたし 夏野菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、油、三温糖	しょうが、にんにく、レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、西洋かぼちゃ、なす、たまねぎ、オクラ	700 kcal 27.3 g 24.8 g 2.3 g
4 月	白飯	○	鯖のバーベキューソース 粉ふき芋 もやしスープ	牛乳、さわら、あおのり、豚もも肉、木綿豆腐	白飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも、ごま油	葉ねぎ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、にんじん、こまつな	627 kcal 27.1 g 19.5 g 2.1 g
5 火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、ごま油、油、三温糖、じゃがいも	たかな漬、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	609 kcal 24.8 g 16.4 g 2.6 g
6 水	減量麦飯	○	ホイコーロー 七夕にゅうめん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、油揚げ、うずら卵	麦飯、油、三温糖、そうめん・ひやむぎ(乾)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじんにゃく、干し椎茸、しょうが、にんにく、オクラ	612 kcal 26.4 g 20.3 g 3.2 g
7 木	コッペパン	○	夏野菜のチリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)	コッペパン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじんにゃく、ズッキーニ、さやいんげん(ゆで)、トマト、ホールトマト	629 kcal 24.3 g 23.6 g 2.5 g
8 金	麦飯	○	マーミナチャンプルー とうがんスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	麦飯、ごま油、油、かたくり粉	りょくとうもやし、キャベツ、にんじんにゃく、にがうり、とうがん、干し椎茸、えのきたけ、葉ねぎ	619 kcal 24.7 g 22.0 g 1.4 g
11 月	白飯 【バリっ子給食：きゅうり】	○	肉じゃが きゅうりの酢の物 すいか	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ、ちりめんじゃこ	白飯、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、えだまめ(むきみ)、きゅうり、りょくとうもやし、すいか	613 kcal 23.3 g 16.4 g 1.4 g
12 火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが	607 kcal 21.5 g 20.3 g 2.8 g
13 水	夏野菜カレー 【バリっ子給食：トマト】	○	レモン風味サラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、西洋かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン(果汁、生)	655 kcal 22.4 g 20.4 g 2.2 g
14 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、鶏卵	減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ	649 kcal 25.9 g 23.9 g 2.6 g
15 金	麦飯 【バリっ子給食：なす】 【みえ地物一番給食の日】	○	鱈フライ ポイルキャベツ なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳、まあじ、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	キャベツ、なす、たまねぎ、西洋かぼちゃ、葉ねぎ	652 kcal 28.0 g 18.0 g 2.4 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# 〔配布用献立表〕

2022年 8・9月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
31水	マーボー丼	○	野菜と卵のスープ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏もも肉、鶏卵	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	637 kcal 27.7 g 21.2 g 2.2 g
1木	ドライカレーサンド	○	モロヘイヤのスープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、ベーコン	スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、モロヘイヤ(茎葉)、ホールコーン	612 kcal 27.4 g 24.0 g 2.8 g
2金	麦飯 【バリっ子給食：巨峰】	○	豚じゃがきゅうりのごま酢あえ 巨峰	牛乳、豚もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ、巨峰(大粒)	608 kcal 22.7 g 15.6 g 1.1 g
5月	白飯	○	チキンのハーブグリル キャベツともやしのソテー たまねぎのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	白飯、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、葉ねぎ	639 kcal 26.3 g 22.0 g 2.1 g
6火	麦飯	○	えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもきんぴら なし	牛乳、しばえび、木綿豆腐、豚もも肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、豊水	642 kcal 28.2 g 15.2 g 1.7 g
7水	麦飯	○	いわしのかば焼き風 おひたし なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳、まいわし、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、なす、たまねぎ、西洋かぼちゃ、葉ねぎ	628 kcal 24.6 g 18.7 g 2.1 g
8木	コッペパン	○	チリコンカン ベーコンポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ベーコン	コッペパン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト、ほうれんそう、ホールコーン(冷)	605 kcal 26.0 g 20.8 g 2.6 g
9金	麦飯	○	里芋のそぼろ煮 ほうれん草とひじきのごまあえ	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ缶、乾)、焼き竹輪	麦飯、さといも、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	にんじん、しょうが、板こんにやく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし	605 kcal 23.3 g 18.0 g 1.4 g
12月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ベーコン、木綿豆腐	白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しめじ、りょくとうもやし、こまつな	656 kcal 24.5 g 23.8 g 2.4 g
13火	麦飯	○	焼きししゃも 野菜ソテー 大豆の磯煮	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ缶、乾)、油揚げ、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	614 kcal 28.2 g 17.0 g 1.3 g
14水	タコライス	○	もずくスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ	624 kcal 24.2 g 20.4 g 2.4 g
15木	黒糖パン 【バリっ子給食：かぼちゃ】 【みえ地物一番給食の日】	○	かぼちゃシチュー ごまドレサダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、有塩バター、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし	610 kcal 24.4 g 21.3 g 1.8 g
16金	減量麦飯 五目ラーメン 【みえ地物一番給食の日】	○	野菜炒め	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ウィンナー	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、かたくり粉	にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、こまつな	601 kcal 25.1 g 18.7 g 2.3 g
20火	牛ごぼうごはん	○	枝豆 さつまいもの味噌汁	牛乳、牛もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、さつまいも	ごぼう、葉ねぎ、えだまめ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	609 kcal 21.9 g 16.4 g 2.0 g
21水	麦飯	○	納豆 しらすあえ なすとひき肉の味噌炒め	牛乳、糸引納豆、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、赤みそ	麦飯、ごま(いり)、油、かたくり粉	キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、なす、しょうが、にんにく、干し椎茸、ピーマン、たまねぎ、にんじん	608 kcal 24.6 g 18.0 g 1.5 g
22木	コッペパン	○	白身魚のフライ 添え野菜 ミネストローネ	牛乳、しいら、ベーコン	コッペパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、こまつな、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)	617 kcal 30.1 g 22.1 g 2.8 g
26月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 はるさめサラダ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、マヨネーズ	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	649 kcal 23.1 g 23.7 g 1.7 g
27火	ポークカレー	○	フレンチサラダ	乳、豚もも肉、大豆、ロースハム	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、切干しいんげん、ホールコーン	665 kcal 22.6 g 19.6 g 2.2 g
28水	麦飯	○	鯖の塩焼き 磯辺あえ 具だくさん味噌汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにやく、しめじ、ねぎ	613 kcal 29.5 g 19.9 g 2.4 g
29木	減量パン スパゲティナポリタン	○	冬瓜のポトフ	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉	減量パン、スパゲッティ(麺)、油	たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ピーマン、とうがんと、にんじん、キャベツ、さやいんげん(ゆで)	601 kcal 24.5 g 21.7 g 2.3 g
30金	麦飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	647 kcal 29.0 g 19.4 g 1.3 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# 〔配布用献立表〕

2022年10月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
3月	白飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン	白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、たけのこ(ゆで)、こまつな	605 kcal 22.5 g 20.0 g 1.7 g
4火	ドライカレー	○	フレンチサラダ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、切干しだいこん、ほうれんそう、ホールコーン(冷)	630 kcal 25.2 g 19.4 g 1.0 g
5水	麦飯	○	焼きししゃも 野菜ソテー さつまいもの味噌汁	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、さつまいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	610 kcal 27.0 g 16.5 g 2.0 g
6木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、鶏卵	減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ	652 kcal 27.2 g 23.6 g 2.7 g
7金	麦飯 【パリっ子給食：さつまいも】	○	八宝菜 大学芋	牛乳、豚もも肉、いか、うずら卵水煮	麦飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、黒ごま	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸	654 kcal 22.0 g 15.5 g 1.3 g
11火	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 磯辺あえ かき	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼きのり	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、かき	612 kcal 23.2 g 17.8 g 1.6 g
12水	麦飯	○	シルバーの照り焼き おひたし 豚汁	牛乳、シルバー、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、油、さといも	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく、葉ねぎ	602 kcal 27.6 g 16.8 g 2.2 g
13木	きなこ揚げパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポトフ レモン風味サラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、ツナ水煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、ホールコーン、レモン(果汁、生)	627 kcal 23.4 g 26.2 g 2.3 g
14金	麦飯 【パリっ子給食：小松菜】 【みえ地物一番給食の日】	○	豚じゃが 小松菜のかみかみ和え みかん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか、短冊	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく、温州蜜柑(早生、生)	631 kcal 23.8 g 15.1 g 1.3 g
17月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	白飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	626 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g
18火	減量麦飯 しょうゆラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、マヨネーズ	にんにく、にんじん、はくさい、りょくとうもやし、しょうが、葉ねぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな	615 kcal 23.1 g 22.1 g 1.8 g
19水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮、干ひじき(テラス釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	632 kcal 21.0 g 17.9 g 2.2 g
20木	スライスパン	○	ダブルポテトサラダ チンゲンサイのクリームスープ	牛乳、ロースハム、鶏もも肉、大豆、牛乳	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉・みえのゆめ	キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	621 kcal 23.0 g 23.9 g 2.5 g
21金	麦飯	○	さばのケチャップソース ゆかりあえ 豆腐のすまし汁	牛乳、まさば、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	660 kcal 26.7 g 23.7 g 1.9 g
24月	白飯	○	チャブチェ 豆腐の五目スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、木綿豆腐	白飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、三温糖、ごま油	にんにく、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、りょくとうもやし、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ	609 kcal 21.8 g 17.7 g 1.5 g
25火	サツまんま	○	マヨネーズあえ 具だくさん味噌汁	牛乳、さつまいも、焼き豚、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、さつまいも、黒ごま、マヨネーズ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	604 kcal 20.3 g 17.8 g 3.0 g
26水	麦飯	○	さわらの西京焼き 昆布和え のっぺい煮	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、塩昆布、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、三温糖、さといも	キャベツ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、さやいんげん(ゆで)	619 kcal 28.4 g 16.4 g 1.7 g
27木	ミルクパン	○	ポークシチュー コールスロー	牛乳、豚もも肉、大豆	ミルクパン、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな、切干しだいこん	627 kcal 24.0 g 22.6 g 2.2 g
28金	麦飯	○	五目うま煮 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、さやいんげん(ゆで)	664 kcal 27.2 g 19.8 g 1.2 g
31月	白飯	○	チキンステーキ ゆで野菜 大根の味噌汁	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	白飯、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、だいこん、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	607 kcal 27.3 g 19.5 g 2.5 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# 〔配布用献立表〕

2022年11月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1火	麦飯	○	鶏じゃが なめたけあえ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰)	618 kcal 23.9 g 16.7 g 1.6 g
2水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、木綿豆腐	麦飯、ごま(いり)、米粉・みえのゆめ、かたくり粉、油	しょうが(酢漬)、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	609 kcal 25.0 g 18.9 g 1.7 g
4金	減量麦飯 五目あんかけうどん	○	ごぼうサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、まぐろ缶詰(油漬7ヶ-くらい)	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー	613 kcal 22.7 g 23.2 g 2.0 g
7月	白飯	○	大根のピリ辛煮 野菜炒め	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ベーコン	白飯、油、三温糖	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	626 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
8火	麦飯	○	キスフライ ゆで野菜 五目うま煮	牛乳、きす、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	651 kcal 25.8 g 16.4 g 1.9 g
9水	カレーライス 【バリっ子給食：大根】	○	大根サラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、カットわかめ	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	644 kcal 21.3 g 19.2 g 2.3 g
10木	コッペパン	○	チリコンカン さつまいもサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)	コッペパン、油、さつまいも、マヨネーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト、キャベツ、ブロッコリー	633 kcal 24.9 g 22.0 g 2.6 g
11金	豚キムチ丼	○	ごま酢あえ 卵スープ	牛乳、豚もも肉、鶏卵	麦飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、三温糖、かたくり粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、はくさい(キムチ漬)、にら、りょくとうもやし、キャベツ、干し椎茸、葉ねぎ	624 kcal 24.9 g 18.0 g 2.5 g
14月	白飯	○	酢豚 中華スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、かたくり粉、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、りょくとうもやし、はくさい、こまつな	640 kcal 23.3 g 21.3 g 1.9 g
15火	まごもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	牛乳、鶏ひき肉、いか、短冊、豚もも肉、干ひじき(アブラ釜、乾)、大豆	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、じゃがいも、黒砂糖	まごも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	600 kcal 23.5 g 14.9 g 1.9 g
16水	麦飯	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつまいも揚げ、うずら卵水煮、カット昆布、ちりめんじゃこ	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし	602 kcal 27.0 g 16.1 g 1.9 g
17木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ブロッコリー、キャベツ	628 kcal 26.4 g 23.1 g 2.5 g
18金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	肉豆腐 ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらすたき、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	631 kcal 26.9 g 18.9 g 1.6 g
19土	アルファ米(わかめごはん) 【防災献立】	○	防災みそ汁 みかん	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、凍り豆腐、ミックスみそ	アルファ米、油、さといも	はくさい、切干しだいこん、突きこんにやく、にんじん、葉ねぎ、温州蜜柑(早生、生)	578 kcal 18.7 g 12.3 g 2.5 g
22火	麦飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、黒砂糖、マヨネーズ、ごま(いり)	にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし	635 kcal 22.0 g 22.6 g 1.1 g
24木	黒糖パン 【バリっ子給食：白菜】	○	白菜と肉団子のスープ 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、鶏ひき肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	黒糖パン、かたくり粉、油、さつまいも、三温糖	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん	621 kcal 26.8 g 20.9 g 2.3 g
25金	麦飯 【だして味わう和食の日】	○	鯖の味噌煮 ほうれん草の磯辺あえ のつべい汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、焼きのり、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	619 kcal 26.3 g 19.2 g 1.8 g
28月	白飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ りんご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、サラダこんにやく、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、りんご	629 kcal 24.8 g 19.6 g 1.6 g
29火	吹き寄せごはん	○	れんこんの金平 とろろ昆布汁	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、油、さつまいも、三温糖、ごま(いり)	にんじん、しめじ、えだまめ(むきみ)、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)、たまねぎ、こまつな	610 kcal 22.0 g 16.9 g 1.8 g
30水	麦飯	○	鯖のバーベキューソース ごまポテト 大根の味噌汁	牛乳、さわら、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま	葉ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、突きこんにやく、しめじ	645 kcal 28.0 g 18.3 g 2.4 g

\*学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

防災献立：災害時の食を考える機会とします。主食は市で備蓄しているものと同じようなもの(アルファ米)を購入して使用します。

だして味わう和食の日：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の味の基本である「だし」を味わいます。

# 〔配布用献立表〕

2022年12月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆〔三重県産〕, 鶏もも肉	スライスパン, 油, 三温糖, パン粉(乾燥), じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ホールコーン, とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ), ほうれんそう	614 kcal 27.8 g 21.7 g 2.5 g
2 金	減量麦飯 ちゃんぽん	○	れんこんサラダ	牛乳, 豚中型種モモ(脂身付き), しばえび, ロースハム	麦飯, 中華めん(ゆで), 油, かたくり粉, マヨネーズ, ごま(いり)	しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, チンゲンサイ, まこも, にんじん, 干し椎茸, れんこん, ブロッコリー, こまつな	617 kcal 25.4 g 19.8 g 2.1 g
5 月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃがりんご	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, かつお節	白飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, にんにく, りんご(皮つき, 生)	609 kcal 22.9 g 15.5 g 1.1 g
6 火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, ベーコン, 木綿豆腐	麦飯, 油, 三温糖, ごま油, はるさめ(乾)	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 乾燥カリカリ梅, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな, しょうが	606 kcal 21.8 g 20.5 g 2.9 g
7 水	麦飯	○	さわらの西京焼き なばなのごま和え のっぺい汁	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 油揚げ	麦飯, ごま(いり), さととも, かたくり粉	なばな, キャベツ, りょくとうもやし, だいこん, にんじん, 突きこんにやく, 葉ねぎ	601 kcal 27.3 g 16.1 g 1.8 g
8 木	減量パン 和風スパゲティ 【バリっ子給食: ブロッコリー】	○	花野菜のサラダ	牛乳, ベーコン, いか 短冊, 焼きのり	減量パン, スパゲッティ(麺), オリーブ油, じゃがいも, マヨネーズ	にんにく, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, エリンギ, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, にんじん	605 kcal 23.6 g 23.8 g 2.2 g
9 金	麦飯	○	野菜のしょうが炒め 大豆かりんとう	牛乳, 豚もも肉, 大豆, きな粉(大豆)	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, しめじ, にんじん, チンゲンサイ	647 kcal 24.3 g 20.5 g 0.9 g
12 月	白飯 【バリっ子給食: 大根】	○	玄米団子入りおでん風煮 信田和え	牛乳, 鶏もも肉, さつま揚げ, うずら卵水煮, 油揚げ	白飯, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり)	だいこん, 板こんにやく, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし	605 kcal 22.4 g 17.1 g 1.6 g
13 火	タコライス	○	もずくスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, プロセスチーズ, もずく(塩蔵, 塩抜き), 木綿豆腐	麦飯, 油, ごま油	たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールトマト, キャベツ	634 kcal 25.2 g 21.2 g 2.2 g
14 水	麦飯 【バリっ子給食: 白菜】	○	鰯のカレーソース 野菜ソテー 白菜のみそ汁	牛乳, まあじ, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷), はくさい, しめじ, 葉ねぎ	621 kcal 26.1 g 18.9 g 2.3 g
15 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポイルウィンナー ゆで野菜 冬野菜のポトフ	牛乳, フランクフルト, 鶏もも肉	コッペパン, じゃがいも	キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, だいこん, ブロッコリー	614 kcal 26.2 g 25.9 g 3.1 g
16 金	豚丼 【みえ地物一番給食の日】	○	ごま酢あえ みそ汁	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, カットわかめ, ミックスみそ	麦飯, 油, 三温糖, ごま(いり), じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しらたき, 葉ねぎ, りょくとうもやし, キャベツ	625 kcal 25.0 g 16.3 g 2.6 g
19 月	白飯	○	肉豆腐 しらすあえ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐, ちりめんじゃこ	白飯, 油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, ごぼう, 干し椎茸, しらたき, 葉ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし	605 kcal 26.1 g 17.9 g 1.7 g
20 火	麦飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳, 厚揚げ, 鶏ひき肉, 焼き竹輪	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ねりごま, ごま(いり)	西洋かぼちゃ, にんじん, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, 温州蜜柑(早生, 生)	615 kcal 20.5 g 14.9 g 1.1 g
21 水	麦飯	○	さばのしょうが煮 白菜のおひたし 根菜のみそ汁	牛乳, まさば, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 三温糖, さつまいも	しょうが, はくさい, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, だいこん, ごぼう, 突きこんにやく	636 kcal 27.0 g 19.3 g 2.3 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇ 安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇ 地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食: 指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日: 第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。



# 〔配布用献立表〕

2023年 1月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
11 水	麦飯	○	鯖の味噌煮 ごま酢あえ 沢煮碗	牛乳、まさば、ミックスみそ、豚もも肉、油揚げ	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油、かたくり粉	しょうが、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ	647 kcal 27.5 g 21.5 g 2.2 g
12 木	きなこ揚げパン	○	かぶのポトフ はくさいサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、ツナ水煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ(葉)、はくさい、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生)	642 kcal 22.1 g 28.4 g 2.8 g
13 金	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 なます ごま田作り	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、かたくちいわし(田作り)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆで)、だいこん	606 kcal 23.8 g 15.8 g 0.9 g
16 月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 ねりごま和え 果物(りんご)	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼き竹輪	白飯、油、三温糖、ごま油、ねりごま、ごま(いり)	しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、りんご(皮つき、生)	637 kcal 25.0 g 20.4 g 1.8 g
17 火	れんこんごはん	○	黒豆 名張の雑煮	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、乾)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、もち、さといも	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこん、京人参	645 kcal 25.5 g 15.9 g 2.3 g
18 水	親子丼	○	おかかあえ もずくのすまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、かつお節、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、はくさい、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、えのきたけ	604 kcal 25.1 g 17.2 g 2.1 g
19 木	減量パン ペンネクリームソース 【バリっ子給食：ほうれん草】 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪)、まぐろ缶詰(油漬フレーク)	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、油、米粉・みえのゆめ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン	603 kcal 25.4 g 21.4 g 1.7 g
20 金	麦飯 【バリっ子給食：なばな】 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎの唐揚げ なばなの和え物 かす汁	牛乳、わかさぎ、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、さといも	なばな、キャベツ、にんじん、突きこんにゃく、だいこん、しめじ、葉ねぎ	604 kcal 25.0 g 17.1 g 2.0 g
23 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	カレー麻婆豆腐 大根サラダ みかん	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、カットわかめ	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう、温州蜜柑(早生、生)	656 kcal 26.7 g 21.2 g 1.6 g
24 火	麦飯	○	鮭の塩焼き ひのな漬け すいとん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	639 kcal 29.0 g 18.4 g 2.3 g
25 水	減量麦飯 キムチラーメン	○	中華サラダ	牛乳、豚もも肉、カットわかめ	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま(いり)、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、まごも水煮、干し椎茸、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、りょくとうもやし、チンゲンサイ、サラダこんにゃく、キャベツ、ほう	611 kcal 20.0 g 19.4 g 2.5 g
26 木	ミルクパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト	牛乳、鶏ひき肉、大豆	ミルクパン、かたくり粉、はるさめ(乾)、じゃがいも、油	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	625 kcal 23.3 g 23.8 g 2.7 g
27 金	麦飯	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布、ちりめんじゃこ	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにゃく、はくさい、なばな、にんじん、りょくとうもやし	604 kcal 24.7 g 17.7 g 1.9 g
30 月	白飯	○	さわらの西京焼き 磯辺和え 名張の牛汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、焼きのり、伊賀牛肉	白飯、三温糖、油、さといも	こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、ごぼう、にんじん、だいこん、葉ねぎ	604 kcal 28.6 g 18.0 g 1.8 g
31 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ロースハム、干ひじき(スライス、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	641 kcal 21.0 g 18.9 g 2.3 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。

◆1月30日の献立「名張の牛汁」に使用する伊賀牛肉は、伊賀産肉牛生産振興協議会様から、60周年事業の中で名張市と伊賀市の小学校給食に寄贈されたものです。

# 〔配布用献立表〕

2023年 2月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦飯	○	ホイコーロー 卵スープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 鶏卵	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, たまねぎ, ビーマン, にんじん, しめじ, しょうが, にんにく, 干し椎茸, ほうれんそう	608 kcal 24.4 g 18.6 g 1.8 g
2 木	減量パン 焼きそば	○	冬野菜スープ	牛乳, 豚もも肉, あおのり, 鶏もも肉	減量パン, 焼きそば麺(ゆで), 油, じゃがいも, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, しょうが(甘酢漬), プロッコリー, かぶ	636 kcal 24.6 g 21.5 g 2.3 g
3 金	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ 大根の味噌汁 福豆	牛乳, まいわし, 厚揚げ, ミックスみそ, 福豆	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, キャベツ, だいこん, 突きこんにゃく, しめじ, 葉ねぎ	634 kcal 26.5 g 20.5 g 1.9 g
6 月	白飯	○	ヤムニョムチキン 野菜ソテー スープ	牛乳, 鶏もも肉, 木綿豆腐	白飯, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, ごま(いり), 油	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, こまつな, たまねぎ, りょくとうもやし, 干し椎茸, 葉ねぎ	685 kcal 25.4 g 25.7 g 2.0 g
7 火	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ こんにゃくのきんぴら いよかん	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, 豚もも肉	麦飯, 三温糖, かたくり粉, 油, じゃがいも, ごま(いり)	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, しょうが, 突きこんにゃく, さやいんげん(ゆで), いよかん	623 kcal 22.6 g 16.6 g 1.4 g
8 水	豚スタミナ丼  【バリっ子給食: なばな】	○	なばなのおひたし 根菜のみそ汁	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, はるさめ(乾), 三温糖, さつまいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし, なら, なばな, キャベツ, だいこん, ごぼう, 突きこんにゃく	641 kcal 24.4 g 16.7 g 2.4 g
9 木	コッペパン	○	ポークビーンズ 花野菜のサラダ	牛乳, いんげんまめ(乾), 大豆, 豚もも肉, ロースハム	コッペパン, 油, 薄力粉, じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, にんにく, さやいんげん(ゆで), カリフラワー, プロッコリー, キャベツ	655 kcal 25.5 g 26.9 g 2.5 g
10 金	麦飯	○	鮭のバーベキューソース ごまポテト けんちん汁	牛乳, ぎんざけ(養殖), 木綿豆腐	麦飯, 米粉・みえのゆめ, 油, 三温糖, じゃがいも, ごま(いり), 黒ごま	葉ねぎ, しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, 突きこんにゃく, 干し椎茸	638 kcal 26.6 g 19.2 g 2.0 g
13 月	白飯  【バリっ子給食: 大根】	○	大根のピリ辛煮 ねりごま和え	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ	白飯, 油, 三温糖, ねりごま, ごま(いり)	しょうが, 板こんにゃく, だいこん, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし	606 kcal 22.9 g 20.4 g 1.6 g
14 火	麦飯	○	納豆 小松菜の炒め物 豚汁	牛乳, 糸引納豆, ベーコン, 豚もも肉, ミックスみそ	麦飯, 油, さといも(冷凍)	にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, ごぼう, だいこん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	609 kcal 22.8 g 18.0 g 1.9 g
15 水	チキンカレー	○	大根サラダ	牛乳, 鶏もも肉, ツナ水煮, カットわかめ	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, ごま(いり), 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, ホールコーン, ほうれんそう	640 kcal 20.6 g 19.1 g 2.3 g
16 木	黒糖パン  【みえ地物一番給食の日】	○	玄米団子のクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 大豆, 牛乳, ロースハム, 干ひじき(アノリス釜, 乾)	黒糖パン, 冷凍玄米団子, 油, じゃがいも, 米粉・みえのゆめ, 有塩バター, 三温糖	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, ホールコーン, こまつな	644 kcal 24.5 g 19.4 g 1.9 g
17 金	麦飯  【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の塩焼き ほうれん草の磯辺あえ のっぺい汁	牛乳, さば加工品(塩さば), 焼きのり, 油揚げ	麦飯, さといも, かたくり粉	ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし, だいこん, にんじん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	614 kcal 28.4 g 20.0 g 1.8 g
20 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ロースハム	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, はるさめ(乾), ごま(いり), ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, りょくとうもやし, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, いちご	635 kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g
21 火	タコライス	○	もずくスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, プロセスチーズ, もずく(塩蔵, 塩抜き), 木綿豆腐	麦飯, 油, ごま油	たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールトマト, キャベツ, えのきたけ	639 kcal 25.5 g 21.4 g 2.3 g
22 水	麦飯	○	おでん風煮 小松菜のかみかみあえ かたやき	牛乳, 牛すじ, 厚揚げ, さつま揚げ, うずら卵水煮, カット昆布, いか, 短冊	麦飯, じゃがいも, 三温糖, 油, ごま(いり), 薄力粉, 上白糖	だいこん, 板こんにゃく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 切干しだいこん, にんにく	653 kcal 28.0 g 17.3 g 1.8 g
24 金	麦飯	○	わかさぎのスパイス揚げ 即席漬け ひじきの煮物	牛乳, わかさぎ, 塩昆布, 豚もも肉, 干ひじき(アノリス釜, 乾), 大豆	麦飯, かたくり粉, 油, じゃがいも, 黒砂糖	キャベツ, にんじん, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん(ゆで)	613 kcal 23.4 g 16.6 g 1.4 g
27 月	白飯	○	チャブチェ 白菜スープ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ベーコン, 木綿豆腐	白飯, 油, はるさめ(乾), ごま(いり), 三温糖, ごま油	にんにく, 干し椎茸, たまねぎ, にんじん, なら, たけのこ, りょくとうもやし, はくさい, しょうが, こまつな	612 kcal 21.0 g 18.8 g 1.9 g
28 火	減量麦飯 カレーうどん	○	ビーンズサラダ	牛乳, 交雑牛珥(脂身付, 生), 油揚げ, いんげんまめ(乾), ロースハム	麦飯, うどん(ゆで), 油, かたくり粉, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, キャベツ, プロッコリー	611 kcal 20.7 g 22.1 g 1.8 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食: 指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日: 第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

# 【 配布用 献立表 】

2023年 3月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	麦飯 【バリっ子給食：小松菜】	○	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 豚もも肉、干ひじき(アヒル釜、乾)、大 豆	麦飯、三温糖、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、突きこ んにやく、れんこん、さやいんげん(ゆ で)	625 kcal 28.6 g 16.1 g 1.6 g
2木	揚げパン	○	ポトフ フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、 三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、切干しいんこ、こまつな、 ホールコーン(冷)	622 kcal 22.3 g 25.7 g 2.1 g
3金	親子丼 【バリっ子給食：なばな】	○	なばなのねりごま和え 赤だし ひなあられついで	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、カットわかめ、 木綿豆腐、赤みそ	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりご ま、ごま(いり)	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベ ツ、なばな、りよくとうもやし、にんじ ん、えのきたけ	658 kcal 26.5 g 19.5 g 2.4 g
6月	白飯	○	さばのケチャップソース 昆布和え けんちん汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐	白飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつ な、にんじん、ごぼう、突きこんにゃ く、干し椎茸、葉ねぎ	645 kcal 25.6 g 23.8 g 1.9 g
7火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿 豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ (乾)	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しい たけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ 梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、しょ うが	606 kcal 21.8 g 20.5 g 2.9 g
8水	カレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、大豆、ヨー グルト(全脂無糖)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアッ プル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	675 kcal 21.7 g 19.7 g 1.8 g
9木	スライスパン	○	チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコンソープ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	スライスパン、オリーブ油、パン粉(乾 燥)、油、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、とうもろこ し缶詰(クリーム)、たまねぎ、ほうれんそ う	629 kcal 28.4 g 26.4 g 2.7 g
10金	麦飯 【バリっ子給食：生椎茸】	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ いちご	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、黒砂糖、マヨネーズ、ごま(い り)	にんじん、ごぼう、板こんにゃく、れん こん、生しいたけ(菌床栽培、生)、さ やいんげん(ゆで)、キャベツ、りよく とうもやし、ほうれんそう、いちご	639 kcal 22.4 g 21.8 g 1.0 g
13月	白飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、大豆、かたくちいわし (煮干し)	白飯、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、にんじん、チンゲンサイ	626 kcal 27.8 g 19.0 g 1.3 g
14火	わかめごはん	○	豚じゃが はるさめサラダ	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚 げ、まぐろ缶詰(油漬ルーライト)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、はるさ め(乾)、マヨネーズ	たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほう れんそう	663 kcal 23.1 g 21.2 g 2.3 g
15水	ピビンバ	○	アシドミルクプラス 中華スープ	アシドミルクプラス、牛ひき肉、豚ひ き肉、鶏卵、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだ いこん、にんじん、りよくとうもやし、 ほうれんそう、はくさい(キムチ漬 け)、たまねぎ、キャベツ、こまつな	609 kcal 22.6 g 11.3 g 2.6 g
16木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、 じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールのトマト、ブロッコリー、キャ ベツ、ホールコーン	611 kcal 25.2 g 22.9 g 2.4 g
17金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	厚揚げの味噌炒め 小松菜のかみかみあえ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみ そ、いか	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、りよくとうもやし、切干 しいんこ、にんにく	608 kcal 25.5 g 18.4 g 1.3 g
20月	白飯	○	いかのかりん揚げ 即席漬け たまねぎのみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、ごま(いり)、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、葉ねぎ	612 kcal 25.4 g 17.1 g 2.5 g
22水	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 切干大根のサラダ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、まぐろ缶 詰(油漬ルーライト)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、た けのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆ で)、切干しいんこ、キャベツ、こま つな	611 kcal 22.2 g 17.6 g 0.8 g

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。