

〔配布用献立表〕

2021年 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 |
|---------|-----------------------------|----|-------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 2 木 | コッペパン | ○ | ポトフ マカロニソテー | 牛乳、ウィンナー、大豆 | コッペパン、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、油 | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、さやいんげん(ゆで)、ホールコーン(冷) | 624 kcal 23.5 g 19.4 g 2.4 g |
| 3 金 | 麦飯 【バリっ子給食：きゅうり】 | ○ | カレー麻婆豆腐 ハンサンスウ なし | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ロースハム | 麦飯、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、干し椎茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、豊水 | 666 kcal 26.1 g 18.5 g 1.8 g |
| 6 月 | 白飯 | ○ | チャプチェ とうがンスープ | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン | 白飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、 三温糖、ごま油、かたくり粉 | にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、 たけのこ、りょくとうもやし、きくらげ(乾)、とうがん、干し椎茸、葉ねぎ | 620 kcal 19.7 g 17.4 g 1.7 g |
| 7 火 | 麦飯 【バリっ子給食：巨峰】 ドライカレー | ○ | 高野豆腐の卵とじ じゃがいもきんぴら 巨峰 | 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)、ごま油 | にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、 突きこんやく、さやいんげん(ゆで)、ぶどう | 684 kcal 25.4 g 18.7 g 1.3 g |
| 8 水 | コッペパン | ○ | 魚介のトマト煮 フライドポテト | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆 〔三重県産〕、ツナ水煮、干ひじき (アレルゲン、乾) | 麦飯、油、三温糖 | にんにく、にんじん、たまねぎ、セロ リー、キャベツ、ホールコーン、きゅう り | 660 kcal 26.8 g 19.8 g 1.3 g |
| 9 木 | コッペパン | ○ | 魚介のトマト煮 フライドポテト | 牛乳、いか、しばえび、大豆 | コッペパン、油、三温糖、じゃがいも | 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) | 630 kcal 25.0 g 20.9 g 2.8 g |
| 10 金 | 麦飯 | ○ | さわらの塩麹焼き ごま和え 五目豆 | 牛乳、さわら、鶏もも肉、大豆、こんぶ | 麦飯、ごま(いり)、油、三温糖 | キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじ ん、板こんにやく、干し椎茸 | 656 kcal 29.8 g 18.1 g 1.2 g |
| 13 月 | 白飯 | ○ | 五目うま煮 小松菜のかみかみ和え | 牛乳、鶏もも肉、がんもどき、いか | 白飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、ごま油 | にんじん、たまねぎ、板こんにやく、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 | 634 kcal 23.0 g 17.1 g 1.5 g |
| 14 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、中華めん(ゆで)、油、三温糖、ご ま(いり) | 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 | 626 kcal 25.6 g 17.3 g 2.7 g |
| 15 水 | 麦飯 | ○ | ししゃもの磯辺揚げ 和え物 冬瓜のくず煮 | 牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、し ばえび | 麦飯、薄力粉、かたくり粉、油 | キャベツ、ほうれんそう、とうがん、え だまめ(ゆで) | 611 kcal 26.3 g 16.7 g 1.8 g |
| 16 木 | 黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】 | ○ | かぼちゃシチュー コールスロー | 牛乳、鶏もも肉、大豆 | 黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、三温 糖 | たまねぎ、西洋かぼちゃ、しめじ、キャ ベツ、ホールコーン、こまつな、にんじ ん、切干しだいこん | 611 kcal 22.6 g 17.6 g 1.9 g |
| 17 金 | 麦飯 【みえ地物一番給食の日】 | ○ | 美味し豆腐 しらすあえ ナスとひき肉の味噌炒め | 牛乳、美し豆腐、ちりめんじゃこ、豚ひ き肉、赤みそ | 麦飯、油、三温糖 | キャベツ、こまつな、にんじん、りょく とうもやし、なす、ピーマン、たまねぎ | 607 kcal 23.5 g 16.0 g 1.9 g |
| 21 火 | 麦飯 | ○ | 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 里いもの味噌汁 | 牛乳、塩ざけ、油揚げ、ミックスみそ | 麦飯、ごま(いり)、さといも | キャベツ、こまつな、だいこん、にんじ ん、葉ねぎ | 621 kcal 27.8 g 17.1 g 2.5 g |
| 22 水 | 麦飯 | ○ | 油淋鶏 添え野菜 モロヘイヤのスープ | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、木綿豆腐 | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖 | 葉ねぎ、しょうが、レモン(果汁、生)、 キャベツ、にんじん、モロヘイヤ(茎 葉)、たまねぎ | 700 kcal 26.2 g 25.4 g 2.0 g |
| 24 金 | 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 | 666 kcal 25.4 g 21.2 g 2.3 g |
| 27 月 | 白飯 | ○ | さばのピリ辛煮 昆布和え 秋なすのみそ汁 | 牛乳、まさば、塩昆布、油揚げ、ミッ クスみそ | 白飯、三温糖 | にんにく、しょうが、キャベツ、こまつ な、にんじん、なす、たまねぎ、葉ねぎ | 635 kcal 26.3 g 19.3 g 2.3 g |
| 28 火 | 麦飯 | ○ | 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 | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ねりご ま、ごま(いり) | たまねぎ、板こんにやく、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 | 642 kcal 23.6 g 16.8 g 1.3 g |
| 29 水 | 麦飯 | ○ | いかのかりん揚げ 即席漬け ひじきの煮物 | 牛乳、いか、豚もも肉、干ひじき(アレル ゲン、乾)、大豆 | 麦飯、かたくり粉、油、黒砂糖 | しょうが、キャベツ、大根(たくあん塩 漬)、にんじん、突きこんやく、れ んこん、さやいんげん(ゆで) | 645 kcal 26.5 g 16.6 g 1.9 g |
| 30 木 | 減量パン スパゲティイタリアン | ○ | フレンチサラダ ココアアラス | 牛乳、ベーコン、ツナ水煮、ココアア ラス | 減量パン、スパゲティ(麺)、油、三 温糖 | にんにく、たまねぎ、ホールトマト、エ リンギ、ピーマン、キャベツ、にんじ ん、切干しだいこん、こまつな、ホール コーン(冷) | 673 kcal 24.5 g 21.2 g 2.1 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。