

〔配布用献立表〕

2021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 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|-------------------------|----|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 金 | 麦飯 | ○ | 豚肉と野菜のしょうが炒めのっぺい煮 | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪 | 麦飯、油、三温糖、さといも | 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、だいこん、板こんにやく、干し椎茸 | 645 kcal 27.0 g 16.8 g 1.5 g |
| 4 月 | 白飯 【バリっ子給食：さつまいも】 | ○ | 八宝菜 大学芋 | 牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮 | 白飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、黒ごま | しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸 | 677 kcal 23.7 g 16.1 g 1.6 g |
| 5 火 | 麦飯 | ○ | 鮭の照り焼き 磯辺あえ 白菜のみそ汁 | 牛乳、ぎんざけ(養殖)、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ | 麦飯、三温糖、かたくり粉 | ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、はくさい、にんじん、しめじ、葉ねぎ | 607 kcal 26.7 g 16.5 g 2.1 g |
| 6 水 | ビビンバ | ○ | 豆腐の五目スープ | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、赤みそ、木綿豆腐 | 麦飯、油、三温糖 | しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、だいずもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬け)、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ | 630 kcal 24.0 g 17.6 g 2.3 g |
| 7 木 | ミルクパン | ○ | クリームシチュー ツナサラダ | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮 | ミルクパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、ホールコーン | 661 kcal 26.2 g 24.1 g 2.4 g |
| 8 金 | 豚丼 【バリっ子給食：さつまいも】 | ○ | 昆布和え さつまいもの味噌汁 | 牛乳、豚もも肉、塩昆布、油揚げ、ミックスみそ | 麦飯、油、三温糖、さつまいも | にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、だいこん、えのきたけ | 632 kcal 23.5 g 15.2 g 2.3 g |
| 11 月 | 白飯 | ○ | 麻婆豆腐 パンサンスウ かき | 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、にんじん、かき | 666 kcal 25.4 g 19.0 g 1.8 g |
| 12 火 | 麦飯 | ○ | 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 | 麦飯、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(味付け瓶詰) | 616 kcal 22.0 g 15.1 g 1.1 g |
| 13 水 | 減量麦飯 しょうゆラーメン | ○ | ごぼうサラダ | 牛乳、豚もも肉、ツナ水煮 | 麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、ごま(いり)、マヨネーズ | 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、ごぼう、キャベツ、こまつな | 619 kcal 23.3 g 18.4 g 1.8 g |
| 14 木 | きなこ揚げパン 【みえ地物一番給食の日】 | ○ | ポトフ 野菜炒め | 牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、豚もも肉 | 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、りょくとうもやし、こまつな | 695 kcal 23.1 g 29.9 g 2.8 g |
| 15 金 | 麦飯 【みえ地物一番給食の日】 | ○ | 鯖の味噌煮 ごまポテト けんちん汁 | 牛乳、まさば、ミックスみそ、木綿豆腐 | 麦飯、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま、油 | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ | 696 kcal 27.2 g 20.4 g 2.2 g |
| 18 月 | 白飯 | ○ | すき焼き風煮 しらすあえ | 牛乳、豚もも肉、牛もも肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ | 白飯、油、焼きふ(親世ふ)、三温糖 | たまねぎ、にんじん、しらたき、はくさい、ねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし | 605 kcal 24.7 g 15.9 g 1.3 g |
| 19 火 | 麦飯 | ○ | いわしのかば焼き風 おひたし 切干大根の煮物 | 牛乳、まいわし、豚もも肉 | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも | しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、切干しだいこん、突きこんにやく、さやいんげん | 661 kcal 24.4 g 17.8 g 1.3 g |
| 20 水 | 麦飯 | ○ | 五目うま煮 ツナのあえもの | 牛乳、鶏もも肉、がんもどき、ツナ水煮 | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖 | 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、きゅうり、ホールコーン | 639 kcal 23.2 g 17.4 g 1.4 g |
| 21 木 | スライスパン | ○ | 豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ きのこスープ | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン | スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、しめじ | 639 kcal 28.3 g 25.6 g 3.1 g |
| 22 金 | チリコンカーン風 | ○ | はくさいサラダ | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ロースハム | 麦飯、油、三温糖 | にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生) | 662 kcal 24.4 g 20.1 g 1.2 g |
| 25 月 | 白飯 | ○ | 焼きししゃも ごま和え 根菜のみそ汁 | 牛乳、ししゃも(生干し)、油揚げ、ミックスみそ | 白飯、ごま(いり)、さつまいも | キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、ごぼう、突きこんにやく、葉ねぎ | 616 kcal 26.0 g 16.7 g 2.1 g |
| 26 火 | 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 | 685 kcal 21.6 g 20.2 g 2.3 g |
| 27 水 | サツまんま | ○ | マヨネーズあえ 具だくさん味噌汁 | 牛乳、さつまいも揚げ、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、ほうれんそう、にんじん、だいこん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ | 616 kcal 20.6 g 17.3 g 2.9 g |
| 28 木 | 減量パン 焼きそば | ○ | かきたま汁 みかん | 牛乳、豚もも肉、しばえび、あおのり、木綿豆腐、鶏卵 | 減量パン、中華めん(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、温州蜜柑(早生、生) | 639 kcal 28.7 g 16.7 g 3.1 g |
| 29 金 | 麦飯 【バリっ子給食：かぼちゃ】 | ○ | 炒り豆腐 ごまかぼちゃ | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏卵 | 麦飯、油、三温糖、黒ごま | しょうが、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ、西洋かぼちゃ、れんこん | 681 kcal 23.3 g 20.8 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。