

〔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。