

[配布用献立表]

2020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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1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、突きこんにゃく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょうとうもやし	628 kcal 22.9 g 16.7 g 1.3 g
2火	麦飯	○	いわしのかば焼き風 わかさポテト けんちん汁	牛乳、まいわし、あおのり、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	650 kcal 23.5 g 18.0 g 1.9 g
3水	菜の花ご飯	○	じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、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)、ごま油	にんじん、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	618 kcal 21.7 g 17.3 g 2.3 g
4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、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ	616 kcal 27.8 g 17.8 g 3.3 g
5金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひじき(スライス釜、乾)	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、キャベツ、ホールコーン、こまつな、りんごビュレー	676 kcal 21.9 g 18.7 g 2.2 g
8月	白飯	○	肉豆腐 おひたし	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐	白飯、油、三温糖、ごま(いり)	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、りょうとうもやし、こまつな	628 kcal 25.4 g 18.0 g 1.4 g
9火	麦飯	○	焼きししゃも ほうれん草の磯辺あえ 切干大根の煮物	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、鶏もも肉	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	ほうれんそう、キャベツ、切干しだいこん、にんじん、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)	616 kcal 25.9 g 14.4 g 1.2 g
10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)、木綿豆腐	麦飯、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、セロリ、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
11木	コッペパン	○	コーンシチュー グリーンアスパラガスのサラダ ブルーベリージャム	牛乳、鶏もも肉、牛乳、ロースハム	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、三温糖	たまねぎ、とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)、ホールコーン、こまつな、キャベツ、アスパラガス、にんじん、ブルーベリー(ジャム)	632 kcal 24.1 g 19.7 g 2.4 g
12金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、いか 短冊、うずら卵 水煮、大豆、かたくちいわし(煮干し)	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	693 kcal 31.1 g 20.5 g 1.4 g
15月	白飯 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	ちくわの磯辺揚げ しらすあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、ちりめんじゃこ、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	白飯、薄力粉、かたくり粉、油	キャベツ、こまつな、にんじん、りょうとうもやし、たまねぎ、葉ねぎ	622 kcal 22.9 g 17.0 g 2.9 g
16火	麦飯	○	チャブチェ 中華スープ フレッシュバイ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、木綿豆腐	麦飯、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、りょうとうもやし、キャベツ、しょうが、葉ねぎ、カットバイ 40g	632 kcal 21.1 g 15.2 g 1.8 g
17水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき(スライス釜、乾)	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、キャベツ、ホールコーン、こまつな、りんごビュレー	678 kcal 21.8 g 19.3 g 2.2 g
18木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ ポトフ	牛乳、ツナ水煮、ウィンナー、大豆	スライスパン、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)	610 kcal 22.2 g 23.4 g 2.5 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	豆腐田楽 きゅうりのごま酢あえ 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	麦飯、三温糖、ごま(いり)、ごま油、油	きゅうり、りょうとうもやし、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、突きこんにゃく、葉ねぎ	628 kcal 23.4 g 17.5 g 1.9 g
22月	白飯	○	いかのかりん揚げ 昆布和え 豆腐のみそ汁	牛乳、いか、塩昆布、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	612 kcal 25.9 g 16.7 g 2.2 g
23火	親子丼	○	もやしのあえもの 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	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りょうとうもやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ	636 kcal 25.1 g 17.5 g 2.0 g
24水	麦飯 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	新じゃがのそぼろ煮 ねりごま和え	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	しょうが、にんじん、板こんにゃく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、きゅうり、りょうとうもやし	640 kcal 23.2 g 17.5 g 1.2 g
25木	ミルクパン	○	鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 しめじのスープ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、ベーコン	ミルクパン、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな	671 kcal 29.2 g 25.0 g 3.3 g
26金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	中華五目スープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、中華めん(ゆで)、油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	611 kcal 24.2 g 15.9 g 2.5 g
29月	白飯	○	油淋鶏 ゆで野菜 わかめスープ	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、カットわかめ	白飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、こまつな、たまねぎ、りょうとうもやし、葉ねぎ	668 kcal 25.2 g 23.9 g 1.9 g
30火	麦飯	○	鯖の塩焼き ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳、さば加工品(塩さば)、豚もも肉、干ひじき(スライス釜、乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)	684 kcal 30.6 g 20.5 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。

* 臨時休業による食材のロスを減らすために献立の重複等がありますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

◇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。