

【配布用献立表】

2020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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8/25 火	ハヤシライス	○	きゅうりサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、薄力粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、こまつな	663 kcal 22.3 g 20.2 g 1.5 g
8/26 水	麦飯	○	鮭の塩焼き 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳、塩ざけ、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、西洋かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、突きこんにやく、しめじ	640 kcal 27.9 g 17.3 g 2.4 g
8/27 木	コッペパン	○	ボークビーンズ 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)	671 kcal 24.3 g 23.3 g 2.3 g
8/28 金	豚丼	○	キャベツのみそ汁 枝豆	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、えだまめ	639 kcal 26.8 g 17.1 g 2.4 g
8/31 月	白飯	○	鰯フライ ポイルキャベツ みそけんちん汁	牛乳、まあじ、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、ごま油	キャベツ、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	641 kcal 26.8 g 17.4 g 2.4 g
9/1 火	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ 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、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	664 kcal 25.2 g 18.6 g 1.8 g
2 水	カレーライス	○	コールスロー	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、大豆	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、切干しだいこん	699 kcal 22.3 g 20.4 g 2.1 g
3 木	コッペパン	○	夏野菜のチリコンカン 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、ズッキーニ、さやいんげん(ゆで)、トマト、ホールトマト	657 kcal 24.2 g 22.8 g 2.5 g
4 金	麦飯	○	チャブチェ とうがんスープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン	麦飯、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、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、りょくとうもやし、とうがん、干し椎茸、えのきたけ、葉ねぎ	622 kcal 19.9 g 17.3 g 1.7 g
7 月	白飯 【バリっ子給食：きゅうり・巨峰】	○	肉じゃが きゅうりのごま酢あえ 巨峰	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ	白飯、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	627 kcal 21.9 g 16.3 g 1.1 g
8 火	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 昆布和え 五目うま煮	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖	しょうが(酢漬)、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	691 kcal 26.5 g 21.0 g 1.4 g
9 水	麦飯	○	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 じゃがいものみそ汁	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、パン粉(乾燥)、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	667 kcal 25.1 g 19.7 g 2.3 g
10 木	黒糖パン 【バリっ子給食：かぼちゃ】	○	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、ツナ水煮	黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ	たまねぎ、西洋かぼちゃ、しめじ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	694 kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 g
11 金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	野菜のナムル	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	麦飯、中華めん(ゆで)、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいずもやし	621 kcal 24.8 g 17.9 g 2.2 g
14 月	白飯	○	豚肉のキムチ炒め はるさめスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、油、ごま油、はるさめ(乾)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい(キムチ漬)、しめじ、にら、りょくとうもやし、こまつな、しょうが	626 kcal 24.1 g 20.1 g 1.7 g
15 火	麦飯	○	さわらの塩麹焼き ゆかりあえ 切干大根の煮物	牛乳、さわら、鶏もも肉	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、りょくとうもやし、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)	632 kcal 26.6 g 15.6 g 0.9 g
16 水	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、たけのこ(水煮缶詰)、ピーマン、干し椎茸	676 kcal 29.3 g 19.9 g 1.4 g
17 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	ワカたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、カットわかめ、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	626 kcal 28.6 g 18.3 g 2.8 g
18 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	さばのしょうが煮 小松菜の磯辺和え 秋なすのみそ汁	牛乳、まさば、焼きのり、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、なす、たまねぎ、突きこんにやく、葉ねぎ	646 kcal 26.8 g 19.3 g 2.2 g
23 水	元氣100倍チャーハン	○	豆腐の中華スープ	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	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	618 kcal 22.5 g 20.0 g 2.7 g
24 木	ドライカレーサンド	○	ポテトコンソープ	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(ｸﾞｰﾙ)、こまつな	646 kcal 27.9 g 22.0 g 2.6 g
25 金	麦飯	○	マーミナチャンブルー かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、焼き豆腐、豚もも肉、鶏ひき肉	麦飯、ごま油、油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、にがうり、西洋かぼちゃ、しょうが、さやいんげん	646 kcal 24.3 g 16.4 g 1.3 g
28 月	白飯	○	さんまの塩焼き おひたし けんちん汁	牛乳、さんま、木綿豆腐	白飯、油	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、ごぼう、にんじん、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、こまつな	622 kcal 23.6 g 21.7 g 1.9 g
29 火	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら	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、しょうが、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	655 kcal 24.5 g 18.6 g 1.4 g
30 水	牛ごぼうごはん	○	さつまいものレモン煮 みそ汁	牛乳、牛もも肉、厚揚げ、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、レモン(果汁、生)、キャベツ、たまねぎ	652 kcal 19.7 g 14.6 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。