

〔配布用献立表〕

2020年11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月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 卵スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、鶏卵	白飯、油、三温糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、葉ねぎ	627 kcal 24.7 g 18.9 g 2.2 g
4水	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、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
5木	減量パン 和風スパゲティ	○	ごぼうサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリブ油、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな	614 kcal 23.5 g 23.0 g 2.4 g
6金	麦飯	○	鮭のフライ 添え野菜 豆腐のすまし汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、木綿豆腐	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	699 kcal 27.6 g 22.2 g 2.1 g
9月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ りんご	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、ほうれんそう、にんじん、りんご	692 kcal 25.3 g 18.8 g 1.8 g
10火	麦飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 野菜炒め のっぺい煮	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、さといも、三温糖	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、板こんにやく	645 kcal 25.7 g 18.9 g 1.4 g
11水	吹き寄せごはん	○	五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、さつまいも、三温糖	にんじん、しめじ、えだまめ、ごぼう、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	616 kcal 22.0 g 14.4 g 2.1 g
12木	コッペパン	○	ポイルウィナー フレンチサラダ ポテトコンスープ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、たまねぎ、ほうれんそう	625 kcal 23.7 g 24.2 g 3.1 g
13金	減量麦飯 カレーうどん 【バリッ子給食：ブロッコリー】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、牛もも肉、油揚げ	減量麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	621 kcal 18.8 g 20.1 g 1.7 g
16月	白飯	○	すき焼き風煮 ごまかぼちゃ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐	白飯、油、おつゆふ・豆ふ、三温糖、黒ごま	たまねぎ、にんじん、しらたき、はくさい、ねぎ、西洋かぼちゃ、れんこん	655 kcal 21.8 g 18.9 g 1.1 g
17火	麦飯	○	鯖の味噌煮 おひたし 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、油	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	642 kcal 26.3 g 19.0 g 2.1 g
18水	まこもごはん	○	小松菜のかみかみ和え みそ汁	牛乳、鶏ひき肉、いか、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、ごま油、三温糖、さつまいも	まこも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	612 kcal 22.3 g 15.3 g 2.6 g
19木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	チリコンカーン ダブルポテトサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ロースハム	スライスパン、油、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン	674 kcal 25.9 g 22.7 g 2.9 g
20金	麦飯 【バリッ子給食：大根】 【みえ地物一番給食の日】	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、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、温州蜜柑(早生、生)	650 kcal 22.8 g 18.6 g 1.3 g
24火	麦飯 【だしで味わう和食の日】 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	ぶりの照り焼き おかかあえ もずくのすまし汁	牛乳、ぶり、かつお節、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	麦飯、三温糖、かたくり粉	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、こまつな	649 kcal 28.9 g 20.4 g 1.7 g
25水	ドライカレー	○	はくさいサラダ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、ロースハム	麦飯、油、三温糖、パン粉(乾燥)	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン	679 kcal 26.8 g 21.1 g 1.4 g
26木	黒糖パン 【バリッ子給食：白菜】	○	白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、ベーコン	黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、有塩バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ブロッコリー、にんにく	646 kcal 24.1 g 20.2 g 1.8 g
27金	麦飯	○	さいら ごま和え 豚汁	牛乳、さんま(開き干し)、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、油、さといも	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、葉ねぎ	655 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 g
30月	白飯	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布、ちりめんじゃこ	白飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし	617 kcal 24.4 g 17.0 g 1.9 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。

バリッ子給食：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。

みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。

学校給食活用促進事業 24日に「三重県産養殖ブリ」を予定しています。