

【配布用献立表】

2025年 4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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	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(クリーム)、ほうれんそう	561 kcal 26.5 g 21.1 g 2.3 g
11 金	豚丼	○	厚揚げのみそ汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ	589 kcal 22.7 g 16.5 g 2.2 g
14 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	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、ほろさめ(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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、いちご L	620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
15 火	元氣100倍チャーハン 【パリっ子給食：ねぎ】	○	きゃべつのスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	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	581 kcal 22.1 g 19.4 g 2.7 g
16 水	麦飯	○	さわらの照り焼き 粉ふき芋 みそけんちん汁	牛乳、さわら、あおのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	ごぼう、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	587 kcal 27.0 g 15.4 g 2.4 g
17 木	きなこ揚げパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポトフ マカロニソテー	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、マカロニス・パゲッティ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン(冷)	597 kcal 20.8 g 25.3 g 2.1 g
18 金	チキンカレー 【みえ地物一番給食の日】	○	フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮	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、切干しいたご、こまつな、ホールコーン(冷)	636 kcal 20.2 g 19.6 g 2.1 g
21 月	白飯	○	肉豆腐 ごま和え	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、ほうれんそう、りょくとうもやし	599 kcal 25.7 g 19.0 g 1.3 g
22 火	菜の花ご飯	○	五目豆 みそ汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干し椎茸、しめじ、たまねぎ、りょくとうもやし、葉ねぎ	611 kcal 27.1 g 17.3 g 3.0 g
23 水	麦飯	○	さばのケチャップソース 添え野菜 もずくのずまし汁	牛乳、まさば、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、たまねぎ	631 kcal 25.1 g 23.2 g 1.8 g
24 木	減量パン スパゲティミートソース	○	ポテトサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり	585 kcal 24.8 g 22.9 g 2.6 g
25 金	麦飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	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	627 kcal 28.0 g 19.1 g 1.1 g
28 月	白飯 【パリっ子給食：こまつな】	○	豚じゃが 小松菜のかみかみ和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか 短冊	白飯、油、じゃがいも、三温糖、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)、こまつな、りょくとうもやし、切干しいたご、にんにく	572 kcal 22.8 g 14.6 g 1.3 g
30 水	減量麦飯 五目ラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	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	634 kcal 22.0 g 22.7 g 2.2 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。

パリっ子給食 : 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。

【配布用献立表】

2025年 5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人ばく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン	○	チリコンカーン リヨネーズポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ (乾)、ベーコン	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、エリンギ、ホールトマト	547 kcal 24.5 g 19.3 g 2.5 g
2 金	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 ねりごま和え かしわもち	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、ねりごま、ごま (いり)、かしわもち	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、ほうれんそう、りよ くとうもやし	686 kcal 24.6 g 18.3 g 1.1 g
7 水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、豚もも 肉、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけの こ(ゆで)、ピーマン、しめじ、りよ くとうもやし、葉ねぎ	646 kcal 25.3 g 22.5 g 2.2 g
8 木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、鶏卵	減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、かた くり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよ くとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し 椎茸、葉ねぎ	612 kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 g
9 金	麦飯	○	鮭の塩焼き 粉ふき芋 みそ汁	牛乳、塩ざけ、あおのり、油揚げ、ミッ クスみそ	麦飯、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ	593 kcal 27.5 g 16.7 g 2.7 g
12 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ セミノール	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、りよくとうもやし、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、セミノール	634 kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g
13 火	さびらきごはん	○	五目うま煮 しらすあえ	牛乳、大豆、鶏もも肉、がんもどき、ち りめんじゃこ	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、さ やいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつ な、りよくとうもやし	600 kcal 23.9 g 17.2 g 2.4 g
14 水	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ おひたし 若竹汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、カットわか め	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、ごま(い り)	キャベツ、にんじん、こまつな、たけの こ(ゆで)、えのきたけ	564 kcal 20.5 g 15.2 g 2.5 g
15 木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	豆腐入りハンバーグ スナッパえんどう きゃべつのスープ	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、 ノンエッグマヨネーズ、油	たまねぎ、スナッパえんどう、キャ ベツ、にんじん、こまつな	566 kcal 25.6 g 25.3 g 2.7 g
16 金	減量麦飯 肉うどん 【バリっ子給食：ねぎ】 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、油揚げ、ま ぐろ缶詰(油漬7〜9g)	減量麦飯、うどん(ゆで)、油	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉 ねぎ、キャベツ、こまつな、ホールコー ン	560 kcal 22.6 g 18.8 g 2.0 g
19 月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ はるさめサラダ	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、ロ ースハム	白飯、三温糖、かたくり粉、はるさ め(乾)、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、きゅうり	646 kcal 25.2 g 23.5 g 1.7 g
20 火	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、セロリー、ホ ール トマト、キャベツ	623 kcal 24.9 g 21.4 g 2.2 g
21 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 即席漬け じゃがたま汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩 昆布、厚揚げ、カットわかめ、ミックス みそ	麦飯、黒ごま、薄力粉、かたくり粉、油、 じゃがいも	しょうが(酢漬)、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、葉ねぎ	620 kcal 25.4 g 19.7 g 2.1 g
22 木	黒糖パン	○	ポトフ コールスロー ココアプラス	牛乳、ウィンナー、ココアプラス	黒糖パン、じゃがいも、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん(ゆ で)、キャベツ、ホールコーン、こまつ な、切干しだいこん	559 kcal 20.5 g 19.8 g 1.9 g
23 金	カレーライス 【バリっ子給食：こまつな】	○	小松菜のごまドレサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(い り)、ねりごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな、りよ くとうもやし	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g
26 月	白飯	○	豚肉のキムチ炒め 中華サラダ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、カットわか め	白飯、油、ごま(いり)、三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさ い(キムチ漬け)、しめじ、にら、サラ ダ こんにやく、りよ くとうもやし、き ゅうり、ホ ール コーン	565 kcal 22.8 g 17.8 g 1.4 g
27 火	たけのこごはん	○	炒り豆腐 磯辺あえ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏卵、焼きのり	麦飯、油、三温糖	たけのこ(水煮缶詰)、しょうが、にん じん、突きこんにやく、干し椎茸、グリ ン ピース、こまつな、キャベツ、りよ くとうもやし	585 kcal 25.3 g 18.5 g 1.8 g
28 水	麦飯	○	鯖の醤油麹焼き ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳、まさば、豚もも肉、干ひじき(ス イ イ 釜、乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、突きこんにやく、 さやいんげん(ゆで)	620 kcal 27.5 g 19.3 g 1.3 g
29 木	抹茶きなこ揚げパン	○	チンゲンサイのクリーム煮 グリーンアスパラガスのサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ベーコン、牛乳、 ツナ水煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、 米粉・みえのゆめ、有塩バター	たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、キャ ベツ、アスパラガス、ホールコーン	614 kcal 21.4 g 28.7 g 2.4 g
30 金	麦飯	○	チャブチェ 中華スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、 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、りよ くとうも やし、キャベツ、しょうが、こまつな	599 kcal 21.4 g 16.8 g 1.7 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。

【配布用献立表】

2025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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	白飯	○	肉豆腐 カリカリじゃこサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 ちりめんじゃこ	白飯、油、三温糖、ごま油	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、ごま つな、りよくとうもやし	592 kcal 26.7 g 17.7 g 1.7 g
3火	わかめごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め だんご汁	牛乳、わかめ、豚もも肉、厚揚げ、鶏も も肉	麦飯、油、三温糖、冷凍玄米団子	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、葉ねぎ	619 kcal 25.2 g 17.3 g 1.6 g
4水	麦飯	○	五目うま煮 小松菜のかみかみ和え かたやき	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、いか 冊	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、薄力粉、上白糖	にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さ やいんげん(ゆで)、ごまつな、りよ くとうもやし、切干しだいこん、にんに く	628 kcal 23.0 g 17.0 g 1.4 g
5木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	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 (クリーム)、ほうれんそう	569 kcal 26.9 g 21.9 g 2.3 g
6金	麦飯	○	いかのかりん揚げ 昆布和え みそけんちん汁	牛乳、いか、塩昆布、木綿豆腐、ミック スみそ	麦飯、かたくり粉、油、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、ごまつな、にんじ ん、ごぼう、突きこんにやく、干し椎 茸、葉ねぎ	591 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g
9月	白飯	○	麻婆豆腐 切干大根の中華あえ	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、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ね ぎ、りよくとうもやし、キャベツ、切干 しだいこん、にんじん、きゅうり	600 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g
10火	親子丼	○	おかかあえ 豆腐のすまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、かつお節、木綿 豆腐	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、りよくとうもやし、 えのきたけ	609 kcal 25.7 g 18.7 g 2.1 g
11水	麦飯	○	さわらの西京焼き おひたし ひじきの煮物	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 豚もも肉、干ひじき(スライス、乾)	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油、じゃが いも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、りよくとうもや し、ごまつな、突きこんにやく、れんこ ん、さやいんげん(ゆで)	609 kcal 27.7 g 15.9 g 1.5 g
12木	減量パン 和風スパゲティ	○	マセドアンサラダ	牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰(油漬ルー ク)、焼きのり	減量パン、スパゲッティ、オリーブ油、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリン ギ、きゅうり、にんじん	583 kcal 22.3 g 24.3 g 2.2 g
13金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、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)、チンゲンサ イ、干し椎茸	649 kcal 29.6 g 20.9 g 1.4 g
16月	白飯	○	鶏じゃが 小松菜の炒め物	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、ごまつな、キャ ベツ	610 kcal 22.2 g 19.4 g 1.6 g
17火	麦飯	○	さばのしょうが煮 即席漬け 味噌汁	牛乳、まさば、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖	しょうが、キャベツ、大根、りよくとう もやし、にんじん、ごぼう、突きこ んにやく、葉ねぎ	596 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g
18水	カレーライス	○	中華サラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、カットわか め	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(い り)、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、サラダこんにやく、りよくとうも やし、きゅうり	629 kcal 20.5 g 19.6 g 2.3 g
19木	ミルクパン	○	キャベツと肉団子のスープ フライドポテト	飲用牛乳、鶏ひき肉	ミルクパン、かたくり粉、はるさめ (乾)、じゃがいも、油	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ごまつな、切干しだいこん	565 kcal 20.8 g 24.8 g 2.0 g
20金	麦飯 【パリっ子給食：きくらげ】 【みえ地物一番給食の日】	○	ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ フレッシュパイ	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐	麦飯、ビーフン、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、りよくとうもやし、た けのこ(水煮缶詰)、きくらげ(乾)、に ら、えのきたけ、チンゲンサイ、カットパ	568 kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g
23月	白飯 【みえ地物一番給食の日】	○	厚揚げのキムチ煮 パンサンスウ	牛乳、厚揚げ、豚もも肉、ロースハム	白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま (いり)、ごま油	たまねぎ、にんじん、にら、はくさい (キムチ漬け)、りよくとうもやし、 きゅうり、キャベツ	621 kcal 25.7 g 20.9 g 1.7 g
24火	ごまみそチキン丼	○	もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、赤みそ、ペー コン	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、かた くり粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りよ くとうもやし、ごまつな、しょうが	618 kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g
25水	麦飯 【パリっ子給食：たまねぎ】	○	あじの竜田揚げ まわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁	牛乳、まあじ、くきわかめ、油揚げ、 ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、ごま(いり)、 じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、たま ねぎ、葉ねぎ	630 kcal 26.5 g 19.1 g 3.8 g
26木	コッペパン 【パリっ子給食：トマト】	○	タンダーリーチキン 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(全脂無 糖)、ベーコン	コッペパン、油、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、レモン、キャベ ツ、ホールコーン、セロリ、にんじ ん、たまねぎ、トマト、ホールトマト、 さやいんげん(ゆで)	584 kcal 27.5 g 27.9 g 2.7 g
27金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏もも肉、 カットわかめ、木綿豆腐	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、 三温糖	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、りよくとうもやし	670 kcal 26.3 g 24.7 g 3.0 g
30月	白飯 【パリっ子給食：じゃがい】	○	新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏ひき肉、がんもどき、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも、三温糖、かた くり粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま(い り)	しょうが、にんじん、板こんにやく、干 し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベ ツ、りよくとうもやし、きゅうり	627 kcal 22.6 g 21.9 g 1.4 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。

パリっ子給食 : 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。

【配布用献立表】

2025年 7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杯-たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦飯	○	カレー麻婆豆腐 パンサンスウ	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、干し椎 茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅう り、キャベツ、にんじん	622 kcal 26.2 g 19.4 g 1.7 g
2 水	麦飯 【パリっ子給食：じゃがいも】	○	鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 名張の牛汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、あおのり、牛も も肉	麦飯、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、ごぼう、 にんじん、だいこん、たまねぎ、突きこ んにやく	634 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g
3 木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、しばえび、あおのり、 鶏卵	減量パン、焼きそば麺(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	603 kcal 26.4 g 21.4 g 2.7 g
4 金	ルーロー飯	○	はるさめスープ	牛乳、豚ばら(脂身付)、豚もも肉、うず ら卵水煮、鶏もも肉	麦飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま 油	しょうが、こまつな、りょくとうもや し、にら、たけのこ(水煮缶詰)、キャベ ツ	591 kcal 22.8 g 20.9 g 2.0 g
7 月	白飯	○	野菜の塩麴いため 七タにゅうめん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ	白飯、油、そうめん・ひやむぎ(乾)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょく とうもやし、チンゲンサイ、オクラ	564 kcal 20.9 g 13.2 g 1.9 g
8 火	麦飯	○	ししゃものから揚げ ゆでとうもろこし わかめスープ	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、 カットわかめ、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、米粉、油	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 りょくとうもやし、しょうが	617 kcal 26.1 g 18.8 g 2.1 g
9 水	麦飯	○	納豆 かぼちゃのそぼろ煮 すいか	牛乳、糸引納豆、厚揚げ、鶏ひき肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、す いか	612 kcal 23.3 g 16.5 g 0.6 g
10 木	減量パン ペンネイタリアン 【みえ地物一番給食の日】	○	アスパラガスのスープ	牛乳、ベーコン、鶏もも肉	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、油	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ホル トトマト、ピーマン、アスパラガス、キャ ベツ、にんじん	556 kcal 21.8 g 21.8 g 2.5 g
11 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	さわらの照り焼き ゆかりあえ なすのみそ汁	牛乳、さわら、カットわかめ、厚揚げ、 ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉	キャベツ、りょくとうもやし、なす、た まねぎ、葉ねぎ	575 kcal 27.1 g 16.5 g 2.2 g
14 月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ベー コン、木綿豆腐	白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけの こ(ゆで)、ピーマン、しめじ、りょくと うもやし、こまつな	630 kcal 23.3 g 22.9 g 2.3 g
15 火	夏野菜カレー 【パリっ子給食：きゅうり・なす】	○	レモン風味サラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ツナ 水煮	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、西洋か ぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン (果汁、生)	641 kcal 22.9 g 19.6 g 2.2 g
16 水	麦飯	○	マーミナチャンプルー とうがんスープ	牛乳、焼き豆腐、豚もも肉、ベーコン	麦飯、ごま油、油、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、とうがん、干し椎茸、え のきたけ、葉ねぎ	573 kcal 23.8 g 18.6 g 1.6 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。

パリっ子給食 : 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。

【配布用献立表】

2025年 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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	麦飯	○	マーミナチャンプルー とうがんスープ	牛乳、焼き豆腐、豚もも肉、ベーコン	麦飯、ごま油、油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、りよくとうもやし、 にがうり、とうがん、干し椎茸、え のきたけ、葉ねぎ	573 kcal 23.8 g 18.6 g 1.6 g
3 水	ごまみそチキン丼	○	モロヘイヤのスープ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、赤みそ、豚も も肉	麦飯、油、いりごま、三温糖、かたくり 粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、モロヘ イヤ	612 kcal 24.7 g 19.3 g 2.4 g
4 木	黒糖パン 【バリっ子給食：かぼちゃ・巨峰】	○	かぼちゃシチュー 野菜ソテー 巨峰	牛乳、ベーコン、大豆、牛乳、豚もも肉	黒糖パン、油、米粉、有塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、キャベ ツ、りよくとうもやし、にんじん、巨峰	553 kcal 22.0 g 21.9 g 2.1 g
5 金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏もも肉、 カットわかめ、木綿豆腐	麦飯、焼きそば麺、油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎 茸、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、りよくとうもやし	665 kcal 25.9 g 24.1 g 3.0 g
8 月	白飯	○	冷奴 小松菜の炒め物 切干大根の煮物	牛乳、美し豆腐、ベーコン、豚もも肉	白飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベ ツ、切干しだいこん、突きこんにやく、 さやいんげん	576 kcal 21.7 g 15.9 g 1.6 g
9 火	麦飯	○	えびと豆腐のチリソース煮 チンゲンサイの中華炒め なし	牛乳、しばえび、木綿豆腐、焼き豚	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ね ぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじ ん、りよくとうもやし、なし	592 kcal 27.1 g 14.0 g 1.9 g
10 水	麦飯	○	さばのピリ辛煮 ごまポテト 秋なすのみそ汁	牛乳、まさば、油揚げ、みそ	麦飯、三温糖、じゃがいも、いりごま、 黒ごま	にんにく、しょうが、なす、たまねぎ、 突きこんにやく、葉ねぎ	632 kcal 27.2 g 20.8 g 2.4 g
11 木	コッペパン	○	A B C ミネストローネ フライドポテト ジャム	牛乳、ベーコン、豚もも肉、大豆	コッペパン、油、マカロニ・スパゲッ ティ、三温糖、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、ホールトマト、さやいん げん、いちごジャム	619 kcal 20.6 g 27.1 g 2.1 g
12 金	ピビンバ	○	中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木 綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだ いこん、にんじん、りよくとうもやし、 ほうれんそう、はくさいキムチ、たま ねぎ、キャベツ	589 kcal 23.1 g 17.4 g 2.4 g
16 火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、豚もも肉	麦飯、油、三温糖、はるさめ、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しい たけ、かりかり梅、葉ねぎ、りよくとう もやし、にら、たけのこ、キャベツ、 しょうが	658 kcal 21.0 g 17.3 g 2.8 g
17 水	麦飯	○	ししゃもの香味焼き ねりごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、みそ	麦飯、三温糖、ねりごま、いりごま	葉ねぎ、しょうが、レモン、キャベツ、 ほうれんそう、りよくとうもやし、た まねぎ、にんじん、えのきたけ	561 kcal 26.6 g 15.2 g 2.5 g
18 木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	冬瓜のポトフ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ウィンナー	減量パン、スパゲッティ、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、とうがん、キャベ ツ、さやいんげん	579 kcal 24.9 g 22.0 g 2.6 g
19 金	カレーライス 【みえ地物一番給食の日】	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、 干ひじき	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	635 kcal 21.6 g 19.3 g 2.2 g
22 月	白飯	○	チャブチェ 豆腐の五目スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、 木綿豆腐	白飯、油、はるさめ、いりごま、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、りよくとうもや し、えのきたけ、しょうが、チンゲンサ イ	590 kcal 21.1 g 17.1 g 1.6 g
24 水	ガバオライス	○	コーン卵スープ	牛乳、鶏ひき肉、ひきわり大豆、鶏卵	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たま ねぎ、エリンギ、クリームコーン、ホー ルコーン、ほうれんそう	609 kcal 25.1 g 17.5 g 2.2 g
25 木	スライスパン	○	照り焼きチキン キャベツソテー クリームスープ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	スライスパン、油、じゃがいも、米粉	しょうが、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、こまつな	582 kcal 28.0 g 25.7 g 2.4 g
26 金	麦飯	○	アジのカレーソース にんじんしりしり 沢煮椀	牛乳、まあじ、塩昆布、豚もも肉、油揚 げ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、 いりごま	にんじん、ごぼう、だいこん、しらた き、葉ねぎ	640 kcal 26.3 g 21.0 g 2.0 g
29 月	白飯	○	厚揚げのキムチ煮 パンサンスウ	牛乳、厚揚げ、豚もも肉、ロースハム	白飯、油、三温糖、はるさめ、いりごま、 ごま油	たまねぎ、にんじん、にら、はくさいキ ムチ、りよくとうもやし、キャベツ、 きゅうり	613 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g
30 火	わかめごはん	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、大 豆、こんぶ、みそ	麦飯、油、三温糖	ごぼう、にんじん、こんにやく、干し椎 茸、キャベツ、たまねぎ、りよくとうも やし、葉ねぎ	560 kcal 22.1 g 14.3 g 3.2 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。

【配布用献立表】

2025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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦飯	○	さわらのみそマヨ焼き キャベツともやしのソテー もずくのすまし汁	牛乳、さわら、ミックスみそ、もずく、 木綿豆腐	麦飯、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、 油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよく ともやし、えのきたけ、こまつな	582 kcal 25.5 g 18.6 g 1.5 g
2 木	揚げパン	○	ポトフ 野菜炒め	牛乳、ウィンナー、大豆、豚もも肉	コッペパン、油、グラニュー糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、りよくともやし、しめじ、 こまつな	621 kcal 22.2 g 29.4 g 2.5 g
3 金	麦飯	○	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	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ねりご ま、ごま(いり)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、ほうれんそ う、りよくともやし	603 kcal 23.4 g 16.8 g 1.3 g
6 月	白飯 じゃこふりかけ	○	里芋のそぼろ煮 はるさめあえ	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、ちりめんじゃ こ、あおのり	白飯、さといも、油、三温糖、かたくり 粉、はるさめ、ごま(いり)	にんじん、しょうが、板こんにやく、干 し椎茸、さやいんげん、キャベツ、こま つな、りよくともやし	599 kcal 24.1 g 17.9 g 1.7 g
7 火	麦飯	○	豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、大豆	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、さつま 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	669 kcal 26.8 g 20.6 g 1.1 g
8 水	麦飯	○	鯖の塩焼き 信田和え 具だくさん味噌汁	牛乳、塩さば、油揚げ、ミックスみそ	麦飯	キャベツ、こまつな、りよくともやし 、だいこん、にんじん、はくさい、突 きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	595 kcal 28.5 g 19.9 g 2.4 g
9 木	減量パン クリームスパゲティ	○	きゃべつのスープ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、ク リーム、豚もも肉	コッペパン、スパゲッティ、油、米粉・ みえのゆめ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、しめ じ、ほうれんそう、キャベツ、にんじ ん、こまつな	561 kcal 24.9 g 21.2 g 2.0 g
10 金	カレーライス 【バリっ子給食：小松菜】	○	小松菜のごまドレサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(い り)、ねりごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな、りよくとも やし	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g
14 火	秋のそぼろごはん	○	さつまいものレモン煮 キャベツのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ミックスみ そ	麦飯、三温糖、油、さつまいも	しょうが、れんこん、しめじ、さやい んげん、レモン、キャベツ、たまねぎ、 にんじん	651 kcal 23.9 g 15.7 g 2.3 g
15 水	麦飯	○	鰯のごまみそからめ 即席漬け せん切り野菜のすまし汁	牛乳、まあじ、赤みそ、塩昆布、油揚げ	麦飯、かたくり粉、油、ごま、三温糖	キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこ ん、にんじん、突きこんにやく、干し椎 茸	604 kcal 25.3 g 19.0 g 1.9 g
16 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	チリコンカーン マカロニサラダ かき	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ、 ロースハム	コッペパン、油、マカロニ・スパゲッ ティ、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、ホールトマト、キャベ ツ、ホールコーン、かき	595 kcal 25.5 g 22.1 g 2.5 g
17 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	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)	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	598 kcal 22.7 g 17.3 g 1.4 g
20 月	白飯	○	ししゃものからあげ おひたし 豚汁	牛乳、ししゃも、豚もも肉、ミックスみ そ	白飯、米粉、かたくり粉、油、さといも	キャベツ、にんじん、りよくともやし 、こまつな、ごぼう、だいこん、突き こんにやく、葉ねぎ	596 kcal 24.6 g 18.4 g 2.2 g
21 火	キムタクチャーハン	○	白菜スープ みかん	牛乳、豚もも肉、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、三温糖、油	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら、 はくさい、キムチ、たくあん、はくさい、 こまつな、温州蜜柑	582 kcal 22.1 g 16.6 g 2.5 g
22 水	減量麦飯 五目うどん	○	ごぼうサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、うずら卵水 煮、ロースハム	麦飯、うどん、油、ノンエッグマヨネ ーズ	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさ い、ほうれんそう、ごぼう、キャベツ、 こまつな	599 kcal 22.4 g 23.7 g 2.2 g
23 木	ミルクパン	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ、大豆、豚もも肉、 ベーコン	ミルクパン、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく	610 kcal 24.6 g 26.1 g 2.4 g
24 金	マーボー丼	○	もやしスープ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏 もも肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ね ぎ、りよくともやし、にんじん、こま つな	611 kcal 26.8 g 20.5 g 1.7 g
27 月	白飯	○	和風豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、カットわか め、ミックスみそ	白飯、パン粉、三温糖、かたくり粉、油、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつ な、しめじ	578 kcal 24.2 g 15.8 g 2.3 g
28 火	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳、焼き竹輪、あおのり、豚もも肉、 干ひじき、大豆	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、 黒砂糖	キャベツ、にんじん、突きこんにやく、 さやいんげん	631 kcal 23.3 g 17.9 g 2.0 g
29 水	ハヤシライス	○	はくさいサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム	麦飯、油、薄力粉、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、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	633 kcal 22.1 g 20.7 g 1.6 g
30 木	さつまいもサラダサンド 【バリっ子給食：さつまいも】	○	ほうれん草のクリームスープ	牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン、鶏もも 肉、牛乳、クリーム	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、油、マカロ ニ・スパゲッティ、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、た まねぎ、ほうれんそう	609 kcal 22.7 g 27.1 g 2.2 g
31 金	麦飯 【バリっ子給食：キャベツ】	○	ホイコーロー コーン卵スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、鶏卵	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、しめじ、しょうが、にんにく、とう もろこし缶詰、ホールコーン、干し椎 茸、ほうれんそう	597 kcal 24.3 g 17.0 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。

◇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

【配布用献立表】

2025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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
4 火	豚キムチ丼	○	はるさめスープ	牛乳、豚もも肉、ベーコン、木綿豆腐、カットわかめ	麦飯、油、ごま油、はるさめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、しめじ、にら、りよくとうもろやし、葉ねぎ、しょうが	580 kcal 23.6 g 17.9 g 1.9 g
5 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 即席漬け 根菜のみそ汁	牛乳、ししゃも、あおのり、塩昆布、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、かたくり粉、油、さつまいも	しょうが酢漬、はくさい、ごまつな、だいこん、ごぼう、突きこんにやく、にんじん	626 kcal 24.8 g 19.6 g 2.0 g
6 木	コッペパン	○	チリコンカーン マカロニサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ、ツナ水煮	コッペパン、油、マカロニ・スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	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、ホールトマト、キャベツ、ごまつな、ホールコーン	560 kcal 25.4 g 20.8 g 2.4 g
7 金	減量麦飯 五目ラーメン	○	れんこんの金平	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、焼き竹輪	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、かたくり粉、三温糖、ごま(いり)	にんにく、たけのこ、にんじん、りよくとうもろやし、チンゲンサイ、しょうが、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん	659 kcal 24.1 g 22.3 g 2.3 g
10 月	白飯	○	焼きビーフン 卵スープ	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、鶏卵	白飯、ビーフン、油、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよくとうもろやし、たけのこ、にら、干し椎茸、ごまつな	574 kcal 23.8 g 16.1 g 1.7 g
11 火	麦飯 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) ：ほうれん草】	○	厚揚げのピリ辛煮 ねりごまあえ みかん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、りよくとうもろやし、温州蜜柑	631 kcal 24.7 g 18.8 g 1.7 g
12 水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、大豆、かたくちいわし	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(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸	649 kcal 29.7 g 20.9 g 1.3 g
13 木	コッペパン 【バリっ子給食：ブロックリー】	○	ポークシチュー ブロックリーサラダ(マヨ PPPチーズ【鉄分・Ca入り	牛乳、豚もも肉、ロースハム、ビビビチーズ	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、ブロックリー、キャベツ、ホールコーン	615 kcal 24.9 g 27.3 g 3.2 g
14 金	麦飯 【バリっ子給食：水菜】	○	さいら 水菜の磯辺あえ〔添 みそけんちん汁	牛乳、さんま、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油	みずな、キャベツ、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	566 kcal 23.6 g 18.4 g 2.0 g
15 土	カレーライス	○	ひじきサラダ	飲用牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき	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、ごまつな	626 kcal 20.6 g 18.8 g 2.2 g
18 火	まごもごはん	○	しらすあえ 豚汁	牛乳、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油	まごも、しょうが、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、りよくとうもろやし、たまねぎ、だいこん、突きこんにやく	552 kcal 22.5 g 15.4 g 2.6 g
19 水	麦飯	○	おでん風煮(鶏) はくさいといかの酢の物	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、さつま揚げ、うずら卵水煮、いか 短冊	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、はくさい、りよくとうもろやし、にんじん	595 kcal 24.7 g 17.7 g 1.8 g
20 木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポトフ 大学芋	牛乳、ウィンナー、大豆	黒糖パン、さつまいも、油、三温糖、黒ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロックリー	580 kcal 20.2 g 20.4 g 2.0 g
21 金	麦飯 【だして味わう和食の日】 【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の味噌煮 ごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもろやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	603 kcal 26.9 g 19.4 g 2.0 g
25 火	吹き寄せピラフ	○	チンゲンサイの例えスープ(米粉)	牛乳、ベーコン、しばえび、鶏もも肉、牛乳、クリーム	麦飯、油、さつまいも、米粉・みえのゆめ	しめじ、にんじん、えだまめ、たまねぎ、チンゲンサイ	589 kcal 21.1 g 17.6 g 1.6 g
26 水	麦飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ごまポテト りんご	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、りんご	618 kcal 21.7 g 18.7 g 1.1 g
27 木	減量パン スパゲティミートソース	○	花野菜のサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、カリフラワー、ブロックリー、キャベツ	587 kcal 25.7 g 22.6 g 2.3 g
28 金	麦飯	○	鱈フライ 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳、まあじ、もずく、木綿豆腐	麦飯、薄力粉、パン粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな	606 kcal 26.0 g 17.6 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。

だして味わう和食の日：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の味の基本である「だし」を味わいます。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：11日「ねりごま和え」のほうれん草は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

【配布用献立表】

2025年12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杯-たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	麻婆豆腐 大根の中華サラダ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツナ水煮	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	598 kcal 25.9 g 19.6 g 1.5 g
2火	減量麦飯 ちゃんぽん 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、豚もも肉、しばえび、うすら卵水煮、ロースハム	麦飯、焼きそば麺、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、はくさい、りょくとうもやし、チンゲンサイ、まこも、にんじん、干し椎茸、ブロッコリー、キャベツ	671 kcal 24.2 g 25.8 g 2.4 g
3水	麦飯	○	さばのしょうが煮 磯辺あえ 里いもの味噌汁	牛乳、まさば、焼きのり、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、さといも	しょうが、りょくとうもやし、キャベツ、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	606 kcal 26.5 g 19.4 g 2.1 g
4木	コッペパン	○	ホークビーンズ ポテトサラダ	牛乳、いんげんまめ、大豆、豚もも肉、ツナ水煮	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん、キャベツ、ホールコーン	604 kcal 24.2 g 25.6 g 2.4 g
5金	麦飯	○	ちゃんこ鍋風 なめたけあえ りんご	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、焼き豆腐、焼き竹輪	麦飯、かたくり粉	しょうが、はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、えのきたけ、りんご	579 kcal 23.5 g 16.1 g 1.6 g
8月	白飯	○	チャプチェ 中華スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、木綿豆腐	白飯、油、はるさめ、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、りょくとうもやし、キャベツ、しょうが、葉ねぎ	570 kcal 19.9 g 15.0 g 1.8 g
9火	鶏ごぼうごはん	○	ねりごま和え 豚汁	牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、はくさい、だいこん、突きこんにやく、にんじん	569 kcal 22.3 g 16.4 g 2.3 g
10水	麦飯 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) ：ほうれん草】	○	さわらの西京焼き ゆかりあえ のっぺい汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	573 kcal 25.8 g 15.6 g 1.7 g
11木	きなこ揚げパン 【みえ地物一番給食の日】	○	冬野菜のポトフ ひじきサラダ	牛乳、きな粉、ウィンナー、ツナ水煮、干ひじき	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、こまつな	591 kcal 20.9 g 27.9 g 2.4 g
12金	麦飯 手作り高菜ふりかけ 【みえ地物一番給食の日】	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、ごま油、油、三温糖、じゃがいも	たかな漬、ごぼう、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	602 kcal 24.7 g 16.4 g 2.6 g
15月	白飯 【バリっ子給食：白菜】	○	豆腐入りハンバーグ 粉ふき羊 白菜スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、あおのり、ベーコン	白飯、パン粉、三温糖、じゃがいも、油、はるさめ	たまねぎ、はくさい、にんじん	629 kcal 23.3 g 21.1 g 2.2 g
16火	麦飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のかみかみあえ みかん	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、いか	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、こまつな、りょくとうもやし、切干しいんご、にんにく、温州蜜柑	625 kcal 22.7 g 15.9 g 1.1 g
17水	カレーライス	○	ごまドレサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	637 kcal 22.2 g 19.7 g 2.2 g
18木	減量パン 焼きそば	○	野菜スープ	牛乳、豚もも肉、いか、あおのり、ベーコン	減量パン、焼きそば麺、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、ブロッコリー、かぶ	599 kcal 23.6 g 22.1 g 2.5 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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：10日「ゆかりあえ」の小松菜は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

【配布用献立表】

2026年 1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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	麦飯	○	八宝菜 大学芋	牛乳、豚もも肉、いか、短冊、うずら卵 水煮	麦飯、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	662 kcal 21.9 g 19.2 g 1.3 g
14 水	麦飯	○	鶏の照り焼き ごま酢あえ 名張の雑煮	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみ そ	麦飯、ごま(いり)、三温糖、もち、さと いも	しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつ な、だいこん、京人参	661 kcal 27.5 g 19.4 g 2.0 g
15 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	冬野菜クリームシチュー フレンチサラダ ジャム	牛乳、豚もも肉、ベーコン、牛乳、ク リーム、まぐろ缶詰	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、にんじん、かぶ、かぶ(葉)、 キャベツ、こまつな、ホールコーン、い ちごジャム	557 kcal 22.8 g 20.2 g 2.3 g
16 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	筑前煮 黒豆 ごま田作り	牛乳、鶏もも肉、大豆全粒(黒)、かたく ちいわし	麦飯、油、さといも、黒砂糖、三温糖、ご ま(いり)	にんじん、ごぼう、板こんにやく、たけ のこ(ゆで)、れんこん、干し椎茸、さや いんげん	618 kcal 26.3 g 16.0 g 1.0 g
19 月	白飯 【バリっ子給食：なばな】	○	おでん風煮 なばなのしらす和え	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつまいも、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、なばな、キャ ベツ、りよくとともやし、にんじん	558 kcal 24.9 g 15.0 g 1.7 g
20 火	わかめごはん	○	豚肉と野菜のしょうが炒め ぜんざい	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚 げ、あずき	麦飯、油、三温糖、だんご	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	643 kcal 23.4 g 14.4 g 1.9 g
21 水	減量麦飯 けんちんうどん	○	れんこんの金平 みかん	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豚もも肉	麦飯、うどん、油、さといも、三温糖、ご ま(いり)	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ 突きこんにやく、れんこん、さやいん げん、温州蜜柑	584 kcal 21.7 g 16.2 g 1.8 g
22 木	ミルクパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト	牛乳、鶏ひき肉、大豆	ミルクパン、かたくり粉、はるさめ、 じゃがいも、油	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ	552 kcal 21.5 g 23.4 g 2.4 g
23 金	麦飯 【★名張産野菜 (農薬・化学肥料不使用) ：こまつな】	○	大根のピリ辛煮 ねりごま和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(い り)	しょうが、板こんにやく、だいこん、に んじん、キャベツ、こまつな、りよくと ともやし	583 kcal 23.2 g 17.4 g 1.8 g
26 月	白飯	○	鯖の塩焼き たくあん漬け すいとん	牛乳、塩さば、鶏もも肉、厚揚げ	白飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	大根、はくさい、だいこん、にんじん、 こまつな	636 kcal 29.3 g 21.0 g 2.3 g
27 火	冬野菜カレーライス	○	ひじきサラダ	豚もも肉、飲用牛乳、ツナ水煮、干ひじ き	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、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	623 kcal 21.2 g 18.0 g 2.2 g
28 水	麦飯 【★名張産野菜 (農薬・化学肥料不使用) ：ほうれん草】	○	じゃがいもの塩麹煮 ほうれん草の磯辺あえ	飲用牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き のり	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、さやいんげん(ゆで)、ほうれ んそう、キャベツ、りよくとともやし	565 kcal 21.1 g 15.1 g 0.9 g
29 木	減量パン ペンネミートソース 【バリっ子給食：大根】	○	大根のスープ	飲用牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコ ン	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、だいこん、ブロッコ リー	555 kcal 24.4 g 22.0 g 2.9 g
30 金	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ りんご	飲用牛乳、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、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ね ぎ、りよくとともやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、りんご	647 kcal 26.3 g 20.0 g 1.7 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。

★名張産野菜(農薬・化学肥料不使用)をとり入れた給食：23日「ねりごま和え」のこまつな・28日「ほうれん草の磯辺あえ」のほうれん草は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。26日の献立は、学校給食が始まった時に出された「魚の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。

【配布用献立表】

2026年 2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人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	白飯	○	おでん風煮 なめたけあえ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、うずら卵、昆布、竹輪	白飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、りょくとうもやし、みずな、にんじん、えのきたけ	562 kcal 24.4 g 15.7 g 1.6 g
3火	麦飯	○	いわしのかば焼き風 和え物 里いもの味噌汁 福豆	牛乳、まいわし、油揚げ、ミックスみそ、福豆	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、さといも	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、葉ねぎ	623 kcal 25.6 g 19.9 g 2.0 g
4水	親子丼 【★名張産野菜 (農薬・化学肥料不使用) :みずな】	○	ごま和え もずくのすまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、もずく、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま腐	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、はくさい、にんじん、みずな、えのきたけ	604 kcal 24.6 g 18.3 g 2.1 g
5木	ドライカレーサンド	○	かぶのポトフ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆、ウィンナー	スライスパン、油、三温糖、パン粉、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、かぶ、かぶ(葉)	582 kcal 26.9 g 24.0 g 2.6 g
6金	減量麦飯 五目あんかけうどん	○	れんこんサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ロースハム	麦飯、うどん、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさい、葉ねぎ、れんこん、フロッコリー、キャベツ、ホールコーン	601 kcal 21.5 g 21.4 g 2.4 g
9月	白飯	○	ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ	牛乳、豚もも肉、鶏もも肉、木綿豆腐	白飯、ビーフン、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、たけのこ、にら、えのきたけ、チンゲンサイ	566 kcal 22.1 g 15.2 g 1.8 g
10火	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ 即席漬け みそ汁	牛乳、竹輪、あおのり、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉、かたくり粉、油、さつまいも	キャベツ、大根(たくあん塩漬)、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	624 kcal 22.3 g 16.5 g 3.0 g
12木	黒糖パン	○	コーンシチュー マカロニサラダ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、クリーム、ロースハム	黒糖パン、油、じゃがいも、米粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ホールコーン、とうもろこし缶詰、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、フロッコリー	588 kcal 22.6 g 22.7 g 2.2 g
13金	麦飯	○	鯖の味噌煮 粉ふき芋 けんちん汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、あおのり、木綿豆腐	麦飯、三温糖、じゃがいも、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	620 kcal 26.2 g 18.9 g 2.2 g
16月	白飯	○	カレー麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	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、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、いちご	613 kcal 26.0 g 19.3 g 1.7 g
17火	鶏ごぼうごはん 【バリっ子給食：なばな】	○	おかかあえ 豚汁	牛乳、鶏もも肉、かつお節、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、さといも	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、突きこんにやく、にんじん	560 kcal 21.7 g 14.5 g 2.3 g
18水	麦飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ 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	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、みずな、しょうが、突きこんにやく、さやいんげん	612 kcal 23.7 g 17.3 g 1.4 g
19木	揚げパン ペンネ和風ソテー 【★名張産野菜 (農薬・化学肥料不使用):タネ菜】 【みえ地物一番給食の日】	○	豆乳スープ	牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン、豆乳	コッペパン、油、上白糖、マカロニス、パゲッティ、じゃがいも、米粉	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、タネ菜	647 kcal 23.1 g 26.4 g 2.8 g
20金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	ちゃんこ鍋風 ねりごま和え	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、焼き豆腐、竹輪	麦飯、かたくり粉、ねりごま、ごま	しょうが、はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	578 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g
24火	麦飯	○	じゃがいものそぼろ煮 磯辺あえ デコボン	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、焼きのり	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、板こんにやく、さやいんげん、はくさい、りょくとうもやし、こまつな、デコボン	607 kcal 22.7 g 17.5 g 1.2 g
25水	チキンカレー 【バリっ子給食：大根】	○	大根サラダ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、わかめ	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	628 kcal 20.1 g 18.9 g 2.4 g
26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、焼きそば麺、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、干し椎茸、葉ねぎ	612 kcal 25.9 g 22.8 g 2.6 g
27金	麦飯	○	わかさぎのスパイス揚げ ゆかりあえ のっぺい汁	牛乳、わかさぎ、油揚げ	麦飯、かたくり粉、油、さといも	キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	566 kcal 21.6 g 16.2 g 1.7 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。

★名張産野菜(農薬・化学肥料不使用)をとり入れた給食：4日「ごま和え」のみずな・19日「ペンネ和風ソテー」のタネ菜は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

【配布用献立表】

2026年 3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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	白飯	○	じゃがいもの塩麹煮 はるさめあえ いちご	牛乳、鶏もも肉、がんもどき	白飯、油、じゃがいも、はるさめ、三温糖	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、りよくとうもやし、いちご	568 kcal 20.5 g 14.9 g 1.0 g
3火	ちらし寿司 【パリっ子給食：なばな】	○	なばなの和え物 ずまし汁 ひなあられ	牛乳、鶏卵、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、焼きのり、わかめ	麦飯、三温糖、油、おつゆふ・豆ふ	干し椎茸、れんこん、にんじん、なばな、キャベツ、りよくとうもやし、えのきたけ、たまねぎ	549 kcal 18.9 g 11.2 g 2.6 g
4水	減量麦飯 みそラーメン 【★名張産野菜（農業・化学肥料不使用）：ほうれんそう】	○	大根の中華サラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵、ミックスみそ、ツナ水煮	麦飯、焼きそば麺、油、いりごま、三温糖、ごま油	にんにく、まこも、にんじん、りよくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	646 kcal 25.1 g 22.3 g 3.1 g
5木	きなこ揚げパン	○	ポトフ 野菜ソテー	牛乳、きな粉、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、キャベツ、りよくとうもやし	621 kcal 21.7 g 30.1 g 2.5 g
6金	麦飯 【パリっ子給食：こまつな】	○	さわらの西京焼き 小松菜のおひたしのっぺ	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、厚揚げ、竹輪	麦飯、三温糖、いりごま、さといも	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、板こんにゃく、さやいんげん	608 kcal 28.2 g 16.9 g 1.7 g
9月	白飯	○	鶏肉のから揚げ 野菜のナムル 白菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、米粉、油、いりごま、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、こまつな、りよくとうもやし、にんじん、はくさい、しめじ、葉ねぎ	659 kcal 26.2 g 25.4 g 1.9 g
10火	わかめごはん 【★名張産野菜（農業・化学肥料不使用）：ほうれんそう】	○	豚じゃが ねりごま和え	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚げ、竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ねりごま、いりごま	たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもやし	590 kcal 22.7 g 15.4 g 2.4 g
11水	ピビンバ	○	豆腐の五目スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、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、りよくとうもやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	584 kcal 22.8 g 16.9 g 2.1 g
12木	コッペパン	○	鱈のハーブグリル フレンチサラダ クリームスープ	牛乳、まあじ、ベーコン、大豆、牛乳	コッペパン、オリーブ油、パン粉、油、三温糖、じゃがいも、米粉	キャベツ、こまつな、ホールコーン、たまねぎ、にんじん	567 kcal 29.5 g 22.3 g 2.5 g
13金	カレーライス	○	フルーツポンチ	牛乳、豚もも肉	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、パイン缶、モモ缶、みかん缶	664 kcal 19.5 g 17.2 g 1.8 g
16月	白飯	○	さばのケチャップソース 昆布和え 具だくさん味噌汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、いりごま	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、しめじ、ねぎ	650 kcal 26.7 g 24.2 g 2.3 g
17火	元気100倍チャーハン 【パリっ子給食：しいたけ】		アシドミルクプラス はるさめスープ	アシドミルクプラス、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが	595 kcal 19.9 g 13.8 g 2.9 g
18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	麦飯、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ	611 kcal 23.8 g 20.4 g 2.3 g
19木	減量パン ペンネミートソース	○	ツナサラダ	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮	減量パン、ペンネ、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、こまつな、ホールコーン	572 kcal 24.3 g 22.6 g 2.3 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。

パリっ子給食：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。

★名張産野菜（農業・化学肥料不使用）をとり入れた給食：4日「大根の中華サラダ」、10日「ねりごま和え」のほうれんそうは、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。