

[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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦飯	○	カレー麻婆豆腐 バンサンスウ	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 【バリっ子給食：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 七夕にゅうめん	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, ホール 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 【バリっ子給食：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。

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。