

[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	エネルギー 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
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, りょくとうもやし, 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, りょくとうもやし	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, 突きこんにゃく, 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, りょくとうもやし, 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, 突きこんにゃく, 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	ビビンバ	○	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, りょくとうもやし, 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, カリカリ梅, 葉ねぎ, りょくとうもやし, にら, たけのこ, キャベツ, しょうが	558 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, りょくとうもやし, 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	○	チャプチェ 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, りょくとうもやし, 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, ビーマン, 赤ビーマン, 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, りょくとうもやし, 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, こんにゃく, 干し椎茸, キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 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。