

[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	エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月 【パリっ子給食：大根】	白飯	○	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 【パリっ子給食：ブロッコリー】	減量麦飯 ちゃんぽん	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮、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、まごも、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、突きこんにゃく、葉ねぎ	606 kcal 26.5 g 19.4 g 2.1 g
4木	コッペパン	○	ポークビーンズ 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	○	チャブチエ 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、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、突きこんにゃく、にんじん	569 kcal 22.3 g 16.4 g 2.3 g
10水 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) ：ほうれん草】	麦飯	○	さわらの西京焼き ゆかりあえ のっつい汁	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、突きこんにゃく、葉ねぎ	573 kcal 25.8 g 15.6 g 1.7 g
11木 【みえ地物一番給食の日】	きなこ揚げパン	○	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 【みえ地物一番給食の日】	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	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、板こんにゃく、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 【パリっ子給食：白菜】	白飯	○	豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 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、切干だいこん、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。

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」の食材が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。