

# 〔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	エネルギー 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, 板こんにゃく, 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, 板こんにゃく, なばな, キャ ベツ, りょくとうもやし, 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, 突きこんにゃく, 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, 板こんにゃく, だいこん, に んじん, キャベツ, こまつな, りょくと うもやし	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, 板こんにゃく, た けのこ, さやいんげん(ゆで), ほうれ んそう, キャベツ, りょくとうもやし	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, りょくとうもやし, 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。