

[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	エネルギー- たんぱく質 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, ジャガイモ, 三温糖	だいこん, 板こんにゃく, キャベツ, りょくとうもやし, みずな, にんじん, えのきだけ	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	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, はくさい, にんじん, みずな, えのきだけ	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, ジャガイモ	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, ブロッコリー, 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, えのきだけ, 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, ミックスマソ	麦飯, 米粉, かたくり粉, 油, さつまいも	キャベツ, 大根(たくあん塩押漬), ごぼう, 突きこんにゃく, 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, ジャガイモ, 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, ブロッコリー	588 kcal 22.6 g 22.7 g 2.2 g
13金	麦飯	○	鰯の味噌煮 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, ジャガイモ, 油	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, 突きこんにゃく, 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, 突きこんにゃく, 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 こんにゃくのきんぴら	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, ジャガイモ, ごま	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, みずな, しょうが, 突きこんにゃく, 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, ジャガイモ, 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 デコポン	牛乳, 豚ひき肉, 厚揚げ, 焼きのり	麦飯, 油, ジャガイモ, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんじん, 板こんにゃく, さやいんげん, はくさい, りょくとうもやし, こまつな, デコポン	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, ジャガイモ, 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, 突きこんにゃく, 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。