

〔 配布用 献立表 〕

2026年 4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
10 金	麦飯	○	豚じゃが ねりごま和え	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 焼き竹輪	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ねりごま, ごま	たまねぎ, 突きこんにゃく, にんじん, さやいんげん, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし	589 kcal 22.6 g 15.4 g 1.3 g
13 月	白飯	○	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, 葉ねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, にんじん, いちご L	620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
14 火	元気100倍チャーハン 【バリっ子給食：ねぎ】	○	きゃべつのスープ	牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, ベーコン, 木綿豆腐	麦飯, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, 乾燥カリカリ梅, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな	581 kcal 21.6 g 19.6 g 2.8 g
15 水	ポークカレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, 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	619 kcal 20.7 g 17.9 g 2.2 g
16 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	豆腐の五目スープ	牛乳, 豚もも肉, あおのり, 鶏もも肉, 木綿豆腐	減量パン, 焼きそば麺, 油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, しょうが, えのきたけ, しょうが, チンゲンサイ	600 kcal 24.2 g 22.3 g 2.4 g
17 金	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】 【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の塩焼き 磯辺あえ たまねぎのみそ汁	牛乳, 塩さば, 焼きのり, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ	麦飯, じゃがいも	こまつな, にんじん, キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ	626 kcal 29.5 g 20.6 g 2.5 g
20 月	白飯	○	タットリタン 野菜炒め	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, ベーコン	白飯, じゃがいも, 油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, りょくとうもやし	598 kcal 21.3 g 19.0 g 1.5 g
21 火	減量麦飯 カレーうどん	○	ごぼうサラダ	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ, ツナ水煮	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, 干し椎茸, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, こまつな	561 kcal 20.8 g 18.7 g 1.7 g
22 水	ガパオライス	○	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, ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ, エリンギ, とうもろこし缶詰, ホールコーン, ほうれんそう	619 kcal 26.0 g 17.9 g 2.6 g
23 木	コッペパン	○	白身魚のフライ フレンチサラダ イタリアンスープ	牛乳, メルルーサ, ベーコン, 大豆	コッペパン, 薄力粉, パン粉, 油, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, こまつな, ホールコーン, たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールトマト	569 kcal 27.6 g 22.6 g 2.6 g
24 金	ごまみそチキン丼	○	もやしスープ	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 豚もも肉, 木綿豆腐	麦飯, 油, ごま, 三温糖, かたくり粉, ごま油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, しょうが	627 kcal 26.5 g 20.7 g 2.4 g
27 月	白飯	○	酢豚 はるさめスープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, ベーコン	白飯, かたくり粉, 油, 三温糖, はるさめ, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, りょくとうもやし, キャベツ, こまつな	627 kcal 23.3 g 22.1 g 2.1 g
28 火	菜の花ご飯	○	おかかあえ 五目うま煮	牛乳, 鶏卵, ちりめんじゃこ, かつお節, 鶏もも肉, がんもどき	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖	キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ, 板こんにゃく, さやいんげん	611 kcal 25.6 g 18.0 g 2.1 g
30 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, 豚もも肉, 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	556 kcal 28.3 g 22.6 g 2.3 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。