

# 〔配布用献立表〕

2026年 5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 金	麦飯	○	厚揚げの味噌炒め 若竹汁 かしわもち	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, ミックスみそ, カットわかめ	麦飯, 油, 三温糖, かしわもち	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, たけのこ, えのきたけ	671 kcal 25.8 g 17.8 g 1.7 g
7 木	抹茶きなこ揚げパン	○	ポトフ マカロニソテー	牛乳, きな粉, 鶏もも肉	コッペパン, 油, 三温糖, じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン	595 kcal 20.5 g 25.0 g 2.1 g
8 金	ハヤシライス	○	グリーンアスパラガスのサラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ロースハム	麦飯, 油, 薄力粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, アスパラガス, ホールコーン	632 kcal 21.7 g 20.5 g 1.4 g
11 月	白飯	○	チャプチェ 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, 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, しょうが, 葉ねぎ	570 kcal 19.9 g 15.0 g 1.8 g
12 火	さびらきごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め かきたま汁	牛乳, 大豆, 豚もも肉, 鶏卵	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉	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, 干し椎茸, 葉ねぎ	582 kcal 25.4 g 16.4 g 2.7 g
13 水	麦飯 【バリっ子給食：ねぎ】	○	ししゃもの香味焼き ねりごま和え じゃがたま汁	牛乳, ししゃも, 油揚げ, カットわかめ, ミックスみそ	麦飯, 三温糖, ねりごま, ごま, じゃがいも	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, しめじ	573 kcal 26.2 g 15.4 g 2.5 g
14 木	黒糖パン 【みえ地物給食一番の日】	○	ポークビーンズ マセドアンサラダ	牛乳, いんげんまめ, 大豆, 豚もも肉	黒糖パン, 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, きゅうり	598 kcal 22.3 g 24.3 g 2.1 g
15 金	ルーロー飯 【みえ地物給食一番の日】 【バリっ子給食：こまつな】	○	豆腐のスープ	牛乳, 豚ばら, 豚もも肉, うずら卵水煮, 木綿豆腐	麦飯, 油, 三温糖	しょうが, こまつな, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ	632 kcal 25.9 g 24.5 g 1.8 g
18 月	白飯	○	厚揚げのキムチ煮 はるさめあえ	牛乳, 厚揚げ, 豚もも肉	白飯, 油, 三温糖, はるさめ	たまねぎ, にんじん, にら, はくさい, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし	581 kcal 24.3 g 17.9 g 1.5 g
19 火	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえもの	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏ひき肉, 厚揚げ, まぐろ缶詰	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんじん, 板こんにやく, 干し椎茸, グリンピース, りょくとうもやし, キャベツ	586 kcal 22.7 g 16.7 g 2.2 g
20 水	麦飯	○	鱈フライ 添え野菜 具だくさん味噌汁	牛乳, まあじ, ミックスみそ	麦飯, 薄力粉, パン粉, 油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 突きこんにやく, しめじ, 葉ねぎ	610 kcal 26.0 g 17.2 g 2.4 g
21 木	減量パン ペンネミートソース	○	フレンチサラダ	牛乳, 豚ひき肉, ロースハム	減量パン, マカロニ・スパゲッティ, 油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホールトマト, キャベツ, 切干しいんげん, ホールコーン	539 kcal 24.2 g 19.0 g 2.3 g
22 金	カレーライス	○	小松菜のごまドレサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ツナ水煮	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, ごま, 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	634 kcal 20.5 g 19.9 g 2.2 g
25 月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃが セミノール	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, かつお節	白飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, にんにく, セミノール	594 kcal 23.0 g 15.4 g 1.1 g
26 火	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, ベーコン, 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	687 kcal 26.1 g 26.5 g 3.2 g
27 水	麦飯	○	ヤムニョムチキン スナッフえんどう スープ	牛乳, 鶏もも肉, 木綿豆腐	麦飯, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	しょうが, にんにく, スナッフえんどう, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし, 干し椎茸, 葉ねぎ	702 kcal 25.9 g 26.6 g 1.9 g
28 木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆, 鶏もも肉	スライスパン, 油, 三温糖, パン粉, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ホールコーン, とうもろこし缶詰, ほうれんそう	565 kcal 26.9 g 21.4 g 2.3 g
29 金	麦飯	○	鯖の醤油麹焼き ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳, まさば, 豚もも肉, ひじき, 大豆	麦飯, 油, じゃがいも, 黒砂糖	キャベツ, にんじん, 突きこんにやく, さやいんげん	616 kcal 27.6 g 19.3 g 1.4 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。