

[配布用献立表]

2026年 7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 水	麦飯	○	焼きピーフン 豆腐の五目スープ	牛乳, 豚もも肉, 鶏もも肉, 木綿豆腐	麦飯, ピーフン, 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, たけのこ, にら, えのきたけ, チンゲンサイ	570 kcal 21.8 g 15.0 g 1.7 g
2 木	ドライカレーサンド 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	ゆでとうもろこし ポテトスープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆, ベーコン	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, とうもろこし, こまつな	603 kcal 27.7 g 23.6 g 2.9 g
3 金	麦飯	○	鯖の塩焼き ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, 塩さば, 木綿豆腐, カットわかめ, ミックスみそ	麦飯	キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	602 kcal 29.5 g 20.1 g 2.6 g
6 月	白飯	○	マーミナチャンプルー とうがんスープ	牛乳, 焼き豆腐, 豚もも肉, 鶏もも肉	白飯, ごま油, 油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, にがうり, とうがん, 干し椎茸, 葉ねぎ	555 kcal 24.7 g 17.5 g 1.4 g
7 火	減量麦飯	○	豚肉と野菜のみそ炒め 七タにゅうめん	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, かまぼこ	麦飯, 油, 三温糖, そうめん・ひやむぎ	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが, にんにく, オクラ	567 kcal 25.3 g 15.9 g 3.2 g
8 水	麦飯	○	鰯フライ キャベツソテー もずくのすまし汁	牛乳, まあじ, もずく, 木綿豆腐	麦飯, 薄力粉, パン粉, 油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	601 kcal 26.0 g 17.1 g 2.0 g
9 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	かきたま汁	牛乳, 豚もも肉, あおのり, 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(甘酢漬), 干し椎茸, 葉ねぎ	603 kcal 25.2 g 22.3 g 2.6 g
10 金	豚キムチ丼 【バリっ子給食：なす】 【みえ地物一番給食の日】	○	なすとかぼちゃのみそ汁 すいか	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, はくさい(キムチ漬け), しめじ, にら, なす, 西洋かぼちゃ, 葉ねぎ, すいか	586 kcal 23.6 g 14.8 g 2.0 g
13 月	白飯 【バリっ子給食：きゅうり】	○	冷奴 五目うま煮 きゅうりのごまドレサラダ	牛乳, 美し豆腐, 鶏もも肉, 焼き竹輪, ツナ水煮	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま, ねりごま	にんじん, たけのこ, たまねぎ, 板こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし	603 kcal 25.0 g 15.9 g 1.9 g
14 火	夏野菜カレー	○	レモン風味サラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ロースハム	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, なす, トマト, ズッキーニ, キャベツ, にんじん, こまつな, きゅうり, レモン	628 kcal 21.4 g 19.8 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。