

[配布用献立表]

2026年 9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
3 木	コッペパン 【バリっ子給食：かぼちゃ】	○	スープカレー ジャーマンポテト	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ウィンナー	コッペパン、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ、なす、ピーマン	562 kcal 24.3 g 23.8 g 2.7 g
4 金	麦飯	○	さばのピリ辛煮 いんげんの炒め物 みそ汁	牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、油	にんにく、しょうが、さやいんげん、にんじん、突きこんにゃく、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	599 kcal 26.3 g 19.2 g 2.4 g
7 月	白飯	○	チャブチェ 卵スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏卵	白飯、油、はるさめ、ごま、三温糖、ごま油、かたくり粉	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、こまつな	589 kcal 21.4 g 16.6 g 2.1 g
8 火	わかめごはん	○	野菜の塩麴いため 切干大根の煮物	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、切干しいんこん、突きこんにゃく、さやいんげん	593 kcal 22.4 g 14.4 g 2.2 g
9 水	麦飯 【バリっ子給食：巨峰】	○	麻婆豆腐 パンサンスウ 巨峰	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、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、きゅうり、巨峰	638 kcal 26.2 g 19.9 g 1.7 g
10 木	黒糖パン	○	チリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ	黒糖パン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、ホールトマト	610 kcal 23.4 g 24.6 g 2.0 g
11 金	麦飯	○	さわらのみそマヨ焼き キャベツともやしのソテー とろろ昆布汁	牛乳、さわら、ミックスみそ、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、油	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな	580 kcal 25.6 g 18.8 g 1.5 g
14 月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 中華スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、鶏もも肉	白飯、油、三温糖	しょうが、板こんにゃく、だいこん、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな	595 kcal 24.3 g 19.2 g 2.0 g
15 火	元気100倍チャーハン	○	スープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン	麦飯、油、三温糖、ごま油	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、りょくとうもやし、にら、たけのこ、キャベツ、しょうが	569 kcal 20.4 g 19.6 g 3.0 g
16 水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛なし	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、大豆、かたくちいわし	麦飯、油、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ、豊水	650 kcal 26.6 g 19.9 g 1.4 g
17 木	減量パン ツナとペンネの豆乳クリーム 【みえ地物一番給食の日】	○	冬瓜のポトフ	牛乳、鶏もも肉、まぐろ缶詰、豆乳、ウィンナー	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、油、米粉	セロリー、たまねぎ、エリンギ、しめじ、えだまめ、とうがん、にんじん、キャベツ、さやいんげん	568 kcal 25.1 g 21.8 g 2.1 g
18 金	チキンカレー 【みえ地物一番給食の日】	○	ひじきサラダ	飲用牛乳、鶏もも肉、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	623 kcal 19.9 g 18.7 g 2.2 g
24 木	スライスパン	○	豆腐入りハンバーグ キャベツソテー ポテトコンスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉	スライスパン、パン粉、三温糖、油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、ほうれんそう	564 kcal 26.2 g 22.3 g 2.5 g
25 金	麦飯	○	豚肉と里芋の煮物 小松菜のかみかみ和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか	麦飯、油、さといも、三温糖、かたくり粉、ごま	しょうが、にんじん、板こんにゃく、さやいんげん、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく	586 kcal 23.8 g 15.9 g 1.3 g
28 月	白飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳、ししゃも、あおのり、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、薄力粉、かたくり粉、油	しょうが(酢漬)、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	590 kcal 25.1 g 18.9 g 2.1 g
29 火	タコライス	○	もずくスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、もずく	麦飯、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ	611 kcal 23.8 g 20.4 g 2.3 g
30 水	減量麦飯 五目うどん	○	こんにゃくのきんぴら	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、カットわかめ、うずら卵水煮、豚もも肉	麦飯、うどん、油、じゃがいも、三温糖、ごま	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、突きこんにゃく、さやいんげん	575 kcal 23.3 g 19.1 g 2.2 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。