［配 布 用 献 立 表］

2026年11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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	白飯	○	じゃがいもの塩麹煮 しらすあえ みかん	牛乳,鶏もも肉,がんもどき,ちりめんじゃこ	白飯,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,板こんにゃく,さやいんげん,キャベツ,こまつな,りょくとうもやし,温州蜜柑	606 kcal 22.6 g 16.3 g 1.1 g
4 水	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,木綿豆腐	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	626 kcal 25.2 g 21.4 g 2.3 g
5 木	ごま揚げパン	○	ポトフ ツナサラダ	牛乳,ウィンナー,ツナ水煮	コッペパン,油,ごま,黒ごま,三温糖	にんじん,たまねぎ,だいこん,ブロッコリー,キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン	613 kcal 21.4 g 31.6 g 2.7 g
6 金	減量麦飯 カレーうどん	○	マヨネーズあえ	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,焼き竹輪	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,キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,きょうな	579 kcal 20.4 g 20.4 g 1.7 g
9 月	白飯	○	肉豆腐 昆布和え りんご	牛乳,牛もも肉,豚もも肉,焼き豆腐,塩昆布	白飯,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,ごぼう,干し椎茸,しらたき,葉ねぎ,キャベツ,こまつな,りんご	577 kcal 23.0 g 15.5 g 1.3 g
10 火	吹き寄せピラフ 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	豆乳スープ	牛乳,鶏もも肉,しばえび,ベーコン,豆乳	麦飯,油,さつまいも,米粉	しめじ,にんじん,えだまめ,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー	583 kcal 22.8 g 16.2 g 1.8 g
11 水	麦飯	○	わかさぎの唐揚げ ゆかりあえ 具だくさん味噌汁	牛乳,わかさぎ,厚揚げ,ミックスみそ	麦飯,かたくり粉,薄力粉,油	キャベツ,りょくとうもやし,だいこん,にんじん,ごぼう,突きこんにゃく,葉ねぎ	574 kcal 24.0 g 16.5 g 2.5 g
12 木	ツナポテドッグ 【みえ地物一番給食の日】	○	チリコンカーン	牛乳,まぐろ缶詰,豚もも肉,大豆,いんげんまめ	コッペパン,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,油	キャベツ,にんじん,ホールコーン,にんにく,セロリー,たまねぎ,エリンギ,さやいんげん,ホールトマト	564 kcal 24.7 g 22.6 g 2.5 g
13 金	親子丼 【★名張産野菜 （農薬・化学肥料不使用） ：ほうれんそう】 【みえ地物一番給食の日】	○	おかかあえ すまし汁	牛乳,鶏もも肉,鶏卵,かつお節,かまぼこ,カットわかめ	麦飯,油,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,干し椎茸,葉ねぎ,はくさい,ほうれんそう,りょくとうもやし,えのきたけ,きょうな	580 kcal 24.4 g 16.3 g 2.5 g
16 月	白飯	○	麻婆豆腐 中華コーンサラダ	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,カットわかめ	白飯,油,三温糖,かたくり粉,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,葉ねぎ,サラダこんにゃく,こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン	595 kcal 24.6 g 19.5 g 1.7 g
17 火	まこもごはん 【バリっ子給食：キャベツ】	○	ねりごま和え 名張の牛汁	牛乳,鶏ひき肉,牛もも肉	麦飯,油,ねりごま,ごま	まこも,しょうが,葉ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,ごぼう,だいこん	557 kcal 20.7 g 17.4 g 1.8 g
18 水	麦飯	○	さいら 磯辺あえ のっぺい煮	牛乳,さんま(開き干し),焼きのり,厚揚げ,焼き竹輪	麦飯,さといも,三温糖	ほうれんそう,りょくとうもやし,だいこん,にんじん,板こんにゃく,干し椎茸	592 kcal 25.2 g 18.7 g 1.7 g
19 木	黒糖パン	○	かぼちゃスープ マカロニサラダ	牛乳,ベーコン,豆乳,まぐろ缶詰	黒糖パン,油,米粉,マカロニ･スパゲッティ,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,西洋かぼちゃ,ブロッコリー,しめじ,キャベツ,にんじん,きゅうり	580 kcal 21.7 g 24.4 g 2.1 g
20 金	麦飯	○	八宝菜 大豆かりんとう	牛乳,豚もも肉,しばえび,うずら卵水煮,大豆,きな粉	麦飯,油,かたくり粉,三温糖	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,まこも,チンゲンサイ,干し椎茸	666 kcal 28.6 g 22.4 g 1.0 g
21 土	カレーライス	○	コールスロー	牛乳,豚もも肉	麦飯,油,じゃがいも,薄力粉	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,切干しだいこん	626 kcal 20.3 g 18.4 g 2.2 g
25 水	麦飯 【バリっ子給食：水菜】	○	鯖の塩焼き 水菜の和え物 豆腐のすまし汁	牛乳,塩さば,木綿豆腐	麦飯	きょうな,りょくとうもやし,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,葉ねぎ	596 kcal 29.1 g 19.7 g 2.2 g
26 木	減量パン 焼きそば	○	卵スープ	牛乳,豚もも肉,いか,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(甘酢漬),干し椎茸,にら	609 kcal 26.8 g 21.9 g 2.6 g
27 金	麦飯 【バリっ子給食：だいこん】	○	おでん風煮 なめたけあえ	牛乳,牛すじ,がんもどき,うずら卵水煮,カット昆布,焼き竹輪	麦飯,じゃがいも,三温糖	だいこん,板こんにゃく,はくさい,りょくとうもやし,ほうれんそう,にんじん,えのきたけ(味付け瓶詰)	581 kcal 24.9 g 15.9 g 1.7 g
30 月	白飯 味付け海苔	○	ちゃんこ鍋風 大学芋	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,焼き豆腐,味付けのり	白飯,かたくり粉,さつまいも,油,三温糖,黒ごま	しょうが,はくさい,ごぼう,だいこん,にんじん,葉ねぎ	641 kcal 22.0 g 17.5 g 1.6 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：１３日「おかかあえ」のほうれんそうは、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。