半月	灭 2	8 年度							市教育委	そ貝会
	曜		南			おもな材料名				
В	PE.				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養	き 価	メモ
-	日	主食	飲み物	おかず 	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		2 11111	
8	金	カレーライス	II.	カレーライス キャベツのハムサラダ	豚もも肉 牛もも肉 大豆 ハム牛乳 ひじき	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 21.2 g 19.6 g 2.4 g	バリっ子給食 【キャベツ】
11	月	ے تانلہ		さわらの照り焼き わかくさポテト 具だくさんみそ汁	さわら 厚揚げ みそ 牛乳 あおのり	白飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう 突きこんにゃく しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 27.3 g 16.4 g 2.4 g	
12	火	麦ごはん	41	焼き豆腐のそぼろ煮 マヨネーズあえ いちご	焼き豆腐 豚ひき肉 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 Kcal 23.9 g 22.7 g 0.9 g	
13	水	○	43	豚丼 即席漬け あおさ汁	豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳 あおさ	麦飯 三温糖 油 ごま(いり) 	にんじん ねぎ たまねぎ しらたき キャベツ たくあん漬け えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 25.1 g 17.9 g 2.6 g	
14	木	米粉入りパン	11	キャベツのスープ煮 リヨネーズポテト	鶏もも肉 大豆 ベーコン 牛乳 粉チーズ	米粉入りパン じゃがいも 油 バター	にんじん さやいんげん パセリ たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 26,3 g 22.1 g 2.5 g	バリつ子給食 【キャベツ】 みえ地物一番 給食の日
15	金	麦ごはん		ビーフンの野菜炒め カレー牛汁 しそじゃこふりかけ	豚肉 えび 牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 ビーフン じゃがいも 油 ごま(いり) 	にんじん こまつな ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ エリンギ ごぼう 突きこんにゃく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 25.4 g 16 g 1.9 g	みえ地物一番 給食の日
18	月	الله الله	44	鮭のごま味噌ソース おひたし 豆腐のすまし汁	鮭 鶏卵 赤みそ 豆腐 牛乳 わかめ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖 油 ごま(いり)	たまねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 Kcal 27.9 g 22.4 g 2.2 g	
19	火	減量表ごはん	42	しょうゆラーメン 野菜の塩麹いため	豚肉 うずら卵 鶏肉 厚揚げ 牛乳	減量麦飯 中華めん 油 ごま油	にんにくまこも もやし たまねぎ キャベツ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 27.2 g 19.3 g 1.6 g	
20	水	英の花ごはん	41	菜の花ご飯 ねりごま和え ひじきの煮物	鶏卵 豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	麦飯 じゃがいも 黒砂糖 油 ごま(いり)	こまつな にんじん さやいんげん キャベツ もやし 突きこんにゃく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 23.5 g 17.1 g 1.9 g	
21	木	スライスバン	\$R	タンドリーチキン 野菜ソテー コロコロスープ	鶏もも肉 ウィンナー 大豆 牛乳 ヨーグルト	スライスパン じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん さやいんげん にんにく しょうが レモン果汁 キャヘッ ホールコーン たまねぎ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 29,4 g 25,4 g 3,2 g	
22	金	きごはん	#1	えびと豆腐のオイスター煮 バンサンスウ	えび 焼き豆腐 ハム 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま(いり) ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 26.6 g 16.2 g 2 g	
25	月	○ ごはん	6 4	鯖の塩焼き 磯辺和え なめこ汁	塩さば 豆腐 みそ 牛乳焼きのり	白飯	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし なめこ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 Kcal 29.5 g 19.9 g 2.5 g	
26	火	チリコンカーン風		チリコンカーン風 野菜スープ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン ジョア	麦飯 三温糖 じゃがいも 油	ホールトマト パセリ にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 24.3 g 13.1 g 1.4 g	
27	水	● 麦ごはん	41	いかの甘酢あんかけ 高野豆腐と青菜の卵とじ	いか 高野豆腐 鶏もも肉 鶏卵 牛乳	麦飯 かたくり粉 三温糖 油	にんじん ピーマン こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干し椎茸	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 Kcal 29.6 g 18.8 g 1.8 g	
28	木	減量パン	47	スパゲティナポリタン ツナサラダ PPPチーズ	ウィンナー ツナ水煮 牛乳 PPPチーズ	減量パン スパゲッティ じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ	ホールトマト ピーマン こまつな にんじん たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 23.1 g 21.8 g 2.5 g	_

[◇]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。 バリっ子給食の日 :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。

平成 28 年度 名張市教育委員会

<u>, T /:</u>	<u> </u>	8 年度			T				張市教育委	
	曜		F	献立名 T	赤の食品	おもな材料名 おもな材料名 黄色の食品	緑の食品	 		
日		主食	飲み物	おかず	がり良品おもに体をつくる	異色の長品 おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	栄 (養 価	メモ
	ш	_		ししゃもの磯辺揚げ	豆腐みそ牛乳ししゃも	白飯 小麦粉 かたくり粉	キャベツもやしきゅうり			
2	月	⊖ ಪಚಿಸಿ	47	ゆかりあえ みそ汁 かしわもち	あおのり わかめ	かしわもち油	たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 Kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g	
6	金	中華どんぶり	中孔	中華どんぶり はるさめスープ	豚肉 いか うずら卵水煮 ベーコン 豆腐 牛乳	麦飯 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが たまねぎ キャベツ まこも 干し椎茸	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 Kcal 24 g 19.6 g 2 g	
9	月	€ Elŧ&	41	焼肉風 卵ス一プ フレッシュパイン	豚肉 牛肉 豆腐 鶏卵 牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 干し椎茸 カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 24.4 g 17.4 g 1.8 g	
10	火	麦ごはん	\$1	鯵フライ スナップえんどう 具だくさん味噌汁	あじ 鶏卵 豆腐 みそ 牛乳	麦飯 小麦粉 パン粉 油	にんじん ねぎ スナップえんどう キャベツ たまねぎ しめじ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	648 Kcal 26.9 g 16.4 g 2.5 g	
11	水	\$0.09 \$0.00 \$0.00	47	さびらきご飯 五目うま煮 しらすあえ	大豆 鶏肉 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 じゃがいも 三温糖 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく たけのこ水煮 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	₆₁₅ Kcal 22.7 g 15.4 g 2.2 g	
12	*	コッペパン	*1.	ソーセージのケチャップがらめ ミックスサラダ ポテトコーンスープ	ウィンナー 鶏肉 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも油	にんじん こまつな キャベツ さやいんげん 切干しだいこん ホールコーン クリームコーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 23.7 g 24.5 g 3.3 g	☆サミット給食 [ドイツ]みえ地物一番 給食の日
13	金	減量表ごはん	\$1	カレーうどん ツナサラダ	牛もも肉 油揚げ うずら卵水煮 ツナ水煮 牛乳	減量麦飯 うどん かたくり粉 油	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 22.1 g 18.2 g 1.7 g	みえ地物一番給食の日
16	月	€ Elsk		ヒレカツ 和え物 赤だし	豚ヒレ肉 鶏卵 豆腐 赤みそ 牛乳 あおさ	白飯 小麦粉 パン粉 油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 27.3 g 18 g 2.2 g	
17	火	麦ごはん	41	さわらの塩麹焼き 昆布和え 切干大根の煮物	さわら 鶏肉 油揚げ 牛乳塩昆布	麦飯 じゃがいも 三温糖 ごま(いり) 油	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 切干しだいこん 突きこんにゃく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 26.6 g 17.4 g 0.9 g	
18	水	たけのこごはん	41	たけのこごはん 高野豆腐とたまねぎの卵とじ ねりごま和え	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	麦飯 三温糖 ごま(いり)	にんじん ほうれんそう たけのこ 干し椎茸 たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 23.6 g 17.6 g 1.9 g	バリっ子給食 【たまねぎ】
19	木	黒糖パン		ポークビーンズ アスパラサラダ	金時豆 大豆 豚肉 牛乳	黒糖パンじゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん さやいんげん アスパラガス たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 24.5 g 19.6 g 1.3 g	☆サミット給食 [アメリカ]
20	金	麦ごはん	\$\frac{1}{2}	鯖のしょうが煮 ごまポテト けんちん汁	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 じゃがいも 黒ごまごま油	にんじん ねぎ しょうが ごぼう 突きこんにゃく 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 Kcal 27.5 g 19.7 g 2.1 g	
23	月	Cith		麻婆豆腐 バンサンスウ 甘夏	豆腐 豚ひき肉 赤みそ ロース ハム 牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油 ごま(いり)	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし キャベツ 甘夏みかん	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 24.9 g 19.2 g 1.9 g	
24	火	麦ごはん	41	さいら おかか和え ひじきの煮物	さいら かつお節 豚肉 大豆油揚げ 牛乳 ひじき	麦飯 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 Kcal 27.3 g 21.8 g 1.5 g	
25	水	豆ごはん	47	豆ごはん 筑前煮 とろろ昆布汁	鶏もも肉 厚揚げ 豆腐 牛乳 とろろ昆布	麦飯 黒砂糖 油	にんじん さやいんげん ねぎ えんどう豆 ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 干し椎茸 たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 23 g 15.9 g 2.9 g	
26	木	減量パン	41	ミートスパゲティ たまごサラダ チーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 PPPチーズ	油 オリーブ油	にんじん ホールトマト たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 27,3 g 21 g 2.7 g	☆サミット給食 [イタリア]
27	金	麦ごはん	41	厚揚げの味噌炒め 若竹汁	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ		にんじん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 25.2 g 18.7 g 1.7 g	
30	月	ごはん	41	鮭の塩焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	銀鮭 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	白飯 じゃがいも ごま(いり)	にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 26.5 g 17.8 g 2.3 g	
31	火	カレーライス		カレーライス コールスロー	豚肉 牛肉 ロースハム 牛乳	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン 切干しだいこん	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 21.1 g 19.7 g 2.4 g	バリっ子給食 【たまねぎ】

^{*} 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。バリっ子給食の日 :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。

^{☆5}月26日・27日に伊勢志摩サミットが開催されます。 学校給食では、サミット参加国の中からドイツ・アメリカ・イタリアの料理を取り入れた「伊勢志摩サミット給食」を実施します。

亚成 28 年度

半月	艾2	8 年度		-h 	1	L. 1 L. 11400 -		名張	市教育委	員会
	曜		F	就立名 ⊺	赤の食品	おもな材料名 黄色の食品	緑の食品			
B	日	主食	飲み物	おかず	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	学 養	插	メモ
1	水	減量奏ごはん	411	 きつねうどん ごまマヨネーズあえ	油揚げ 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	減量麦飯 うどん(ゆで) 三温糖 マヨネーズ ごま(いり)	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 Kcal 20.6 g 23.4 g 2 g	
2	木	きなこ揚げパン	+91	きなこ揚げパン スープ煮 ジャーマンポテト	きな粉 鶏もも肉 大豆ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 Kcal 23.5 g 29.5 g 2.4 g	
3	金	奏ごはん	441	豚肉のしょうが炒め みそ汁 かたやき	豚もも肉 厚揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	麦飯 三温糖 油	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 25.6 g 16.9 g 2 g	
6	月	€ El\$h	1	鶏肉の甘酢炒め キャベツのスープ	鶏肉 うずら卵水煮 ベーコン 豆腐 牛乳	白飯 かたくり粉 三温糖 油	にんじん ピーマン こまつな しょうが たまねぎ たけのこ水煮 しめじ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 Kcal 24.1 g 23.4 g 2.2 g	
7	火	麦ごはん	#11	鯖の味噌煮 信田和え もずくのすまし汁	さば みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 もずく	麦飯 三温糖 ごま(いり)	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 26.4 g 17.2 g 2.2 g	
8	水	親子井	李朝	親子丼 こんにゃくの炒め物 きゅうりの酢の物	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 牛乳 わかめ	麦飯 三温糖 じゃがいも 油 ごま(いり) ごま油	ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ 干し椎茸 しょうが 突きこんにゃく きゅうり もやし	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 Kcal 24.7 g 19.7 g 1.7 g	
9	木	レーズンパン	49.	クリームシチュー ひじきサラダ	鶏肉もも肉 ベーコン 大豆ツナ水煮 牛乳 ひじき	レーズンパン じゃがいも 米粉 油 バター	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 Kcal 25.6 g 23.4 g 1.1 g	
10	金	麦ごはん	+==	ししゃものから揚げ ごま和え かきたま汁	豆腐 鶏卵 牛乳 ししゃも	麦飯 小麦粉 かたくり粉 油 ごま(いり)	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 26.7 g 20.4 g 1.9 g	
13	月	€ Zitk	類	鮭のゆかり焼き おひたし 切り干し大根の煮物	鮭 豚肉 厚揚げ 牛乳	白飯 じゃがいも 三温糖 ごま(いり) 油	ほうれんそう にんじん さやいんげん キャベツ もやし 切干しだいこん 突きこんにゃく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 26.5 g 18.1 g 1.2 g	
14	火	カレーライス	华朝	カレーライス フレンチサラダ 福神漬	豚もも肉 牛もも肉 大豆 ロースハム 牛乳	麦飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 切干しだいこん ホールコーン 福神漬	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692 Kcal 21.2 g 19.5 g 2.7 g	
15	水	わかめごはん	+91	わかめごはん 五目豆 じゃがたま汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ こんぶ	麦飯 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸 たまねぎ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 21.9 g 14.7 g 2.5 g	バリっ子給食 【たまねぎ】 【じゃがいも】
16	木	減量パン	##1	和風スパゲティ ツナサラダ	ベーコン いか ツナ油漬け 牛乳 焼きのり	減量パン スパゲッティ オリーブ油 バター 油	たかな漬 にんじん にんにく たまねぎ 椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ 切干しだいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 24.1 g 22.5 g 2.8 g	みえ地物一番 給食の日
17	金	麦ごはん	1	納豆 五目きんぴら キャベツのみそ汁	納豆 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう 突きこんにゃく れんこん キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 Kcal 24.1 g 17.6 g 1.7 g	みえ地物一社 給食の日
20	月	€ ごl‡ん	+==	かますの揚げからめ 即席漬け ひじきの煮物	かます 豚肉 厚揚げ 牛乳ひじき	白飯 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ たくあん漬 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 Kcal 24.8 g 19.2 g 1.8 g	
21	火	麦ごはん	李朝	豆腐田楽 アーモンドあえ 名張の牛汁	焼き豆腐 赤みそ 牛肉 牛乳	麦飯 三温糖 アーモンド 油	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこ ん たまねぎ 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 22.7 g 16.3 g 1.9 g	
22	水	ビビンバ	#91	ビビンバ キムチ漬け 豆腐の五目ス―プ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 赤みそ 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが にんにく 切干しだいこん だいずもやし ねぎ キムチ漬 たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 24.8 g 17.7 g 2.3 g	
23	木	コッペパン		夏野菜のチリコンカーン ポテトサラダ	豚肉 大豆 金時豆 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん トマトホールトマト にんにく セロリーたまねぎ ズッキーニ きゅうりホールコーン	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 23.8 g 21.9 g 2.9 g	
24	金	麦ごはん	491	厚揚げのピリ辛煮 しらす和え 梅干	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 三温糖 油 ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ もやし 梅干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 Kcal 25.1 g 18.9 g 2.2 g	
27	月	€ Zíták	49	冷奴 ねりごま和え 新じゃがのそぼろ煮	美し豆腐 鶏ひき肉 厚揚げ 牛乳	白飯 じゃがいも 三温糖かたくり粉 ごま(いり) 油	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ こんにゃく 干し椎茸	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 24.1 g 16 g 1.6 g	バリっ子給負 【じゃがいも】
28	火	麦ごはん	(事)	いかのレモン揚げ 野菜ソテー 具だくさんみそ汁	いか 豆腐 みそ 牛乳	麦飯 かたくり粉 小麦粉 三温糖 油	にんじん こまつな レモン汁 キャベツ ホールコーン だいこ ん ごぼう 突きこんにゃく しめじ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 25.3 g 15.4 g 3.1 g	_
29	水	○ えびピラフ	+91	えびピラフ コーンスープ ヨーグルト	ハム えび 鶏肉 牛乳	麦飯 じゃがいも 油 バター	こまつな たまねぎ えだまめ(むきみ) ホールコーン クリームコーン	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 22.7 g 14.4 g 1.3 g	
30	木	スライスパン	***	ドライカレーサンド モロヘイヤのスープ プチトマト	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 鶏肉 うずら卵水煮 牛乳	スライスパン 三温糖 パン粉油	にんじん パセリ モロヘイヤ プチトマト にんにく たまねぎ エリンギ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 28.4 g 22.5 g 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。 バリっ子給食の日 :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。

平月	戊 2	8 年度							名張市教育委員会		
	曜		Ė			おもな材料名					
日	唯				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	】 栄養	価	ᅪᆍ	
	日	主食	飲み物	おかず	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		,,,,,	, _	
1	金	豚キムチ丼	47	豚キムチ丼 大豆とじゃこの甘辛 わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	麦飯 かたくり粉 三温糖 油 ごま油	にんじん にら キャベツ たまねぎ キムチ漬け しめじ もやし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 Kcal 27.7 g 18.9 g 1.9 g		
4	月	St. C	41	厚揚げの味噌炒め バンサンスウ	豚肉 厚揚げ みそ ロースハム 牛乳	白飯 三温糖 はるさめ 油 ごま(いり) ごま油	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ にがうり もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 25.4 g 20.6 g 1.6 g		
5	火	減量麦ごは	41	ジャージャー麺 とうがんスープ	豚ひき肉 赤みそ 鶏卵 ベーコン 牛乳	減量麦飯 焼きそば麺 三温糖かたくり粉 油 ごま油	ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり とうがん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 27.1 g 21.2 g 2.6 g		
6	水	麦ごはん	47	いわしの梅かば焼き 添え野菜 七夕にゅうめん	いわし 牛乳	麦飯 かたくり粉 三温糖 そうめん 油 ごま(いり)	にんじん オクラ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 Kcal 22.9 g 19 g 2.3 g		
7	木	米粉入りパン	\$1.	チヂミ ゆでとうもろこし 中華スープ	豚肉 いか 鶏卵 ベーコン 牛乳	米粉入りパン 小麦粉 上新粉ごま油 ごま(いり) 油	にら にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 30 g 20.9 g 3.2 g		
8	金	奏ごはん	47	肉じゃが きゅうりの酢の物 すいか	牛肉 豚肉 厚揚げ 牛乳わかめ ちりめんじゃこ	麦飯 じゃがいも 三温糖 油	にんじん さやいんげん たまねぎ 突きこんにゃく きゅうり もやし すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 21.9 g 14.8 g 1.2 g	バリっ子給食 【きゅうり】	
11	月	ごはん	41	変わりかき揚げ 即席漬け 夏野菜のみそ汁	納豆 鶏卵 厚揚げ みそ 牛乳 あおのり 塩昆布	白飯 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 19.9 g 18.7 g 1.8 g		
12	火	夏野菜カレー	\$1. \$1.	夏野菜カレー ひじきサラダ	牛肉 豚肉 大豆 ツナ水煮 牛乳 ひじき	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	かぽちゃ トマト にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 22.7 g 19.3 g 2.3 g		
13	水	麦ごはん	47	鮭の照り焼き 信田和え 豆腐のすまし汁	鮭 油揚げ 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 ごま(いり)	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 26.6 g 17.9 g 1.8 g		
14	木	減量パン	41	スパゲティイタリアン ビーンズサラダ	ベーコン いか 大豆 金時豆 牛乳	減量パン スパゲッティ じゃがいも 油 マヨネーズ	トマトピーマン にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 24.6 g 23.4 g 2.3 g	バリつ子給食 【トマト】 みえ地物一番 給食の日	
15	金	麦ごはん	41	豆腐のねぎしょうゆかけ おひたし 五目うま煮	美し豆腐 鶏肉 牛乳	麦飯 じゃがいも 三温糖 ごま(いり) 油	ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 21.7 g 14.5 g 1.8 g	みえ地物一番給食の日	
19	火	タコライス	41	タコライス もずくスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 チーズ もずく	麦飯 油 ごま油	にんじん ホールトマト セロリー キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 26.3 g 19.7 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。 パリっ子給食の日 :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。

平成 28 年度 名張市教育委員会 献立名 おもな材料名 曜 緑の食品 赤の食品 黄色の食品 н 栄 養 価 メモ 主食 飲み物 おかず Н おもに体をつくる おもにエネルギーのもとになる おもに体の調子を整える 牛肉 豚肉 大豆 ツナ水煮 牛乳 麦飯 小麦粉 三温糖 油 バタ にんじん ホールトマト こまつな エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 652 Kcal にんにく たまねぎ キャベツ きゅうりサラダ 金 2 ハヤシライス メルルーサ みそ 厚揚げ 牛乳 白飯 じゃがいも マヨネーズ 白身魚のきのこ焼き トマトねぎ しめじ えのきたけ エネルギー たんぱく質 613 Kcal たまねぎ 47 プチトマト 月 5 脂質 食塩相当量 みそ汁 ごはん 2.1 麦飯 三温糖 油 ごま(いり) にんじん にら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ しめじ キムチ炒め 豚肉 厚揚げ ハム 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 ₆₂₉ Kcal もやしの中華和え \$ h 火 6 もやし きゅうり ホールコーン 麦ごはん 牛もも肉 鶏卵 ベーコン 豆腐 牛乳 にんじん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ 生椎茸 元気100倍チャーハン 豆腐の中華スープ 麦飯 三温糖 油ごま油 614 Kcal 9 エネルギー たんぱく質 22 g 19.8 g 2.7 ~ 7 水 乾燥カリカリ梅 キャベツ 脂質 食塩相当量 しょうが ウィンナー 大豆 牛乳 コッペパン 上白糖 じゃがいも にんじん さやいんげん ポトフ 670 Kcal エネルギー たんぱく質 AIR ごまドレサラダ 三温糖油ごま(いり) まつな たまねぎ キャベツ 木 8 脂質 食塩相当量 29.2 g 揚げパン 2.6 にんじん たまねぎ ごぼう 干し椎茸 しらたき ねぎ キャベツ きゅうり もやし なし 牛肉 豚肉 焼き豆腐 牛乳 麦飯 三温糖 油 エネルギー たんぱく質 625 Kcal おひたし 9 金 41 た/016 (貝 脂質 食塩相当量 なし 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ 豚もも肉 厚揚げ ツナ水煮 にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり 白飯 三温糖 油マヨネーズ 634 Kcal エネルギー たんぱく質 ごま(いり) 12 月 脂質 食塩相当量 20.2 g 1.1 g ごはん にんじん チンゲンサイ にんにく まこも もやし しょうが 五目ラーメン 豚肉 うずら卵水煮 鶏肉 麦飯 中華めん かたくり粉 628 Kcal 25.1 g 17.2 g 2 g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 キャベツのみそ炒め 赤みそ 牛乳 三温糖 油 ごま油 13 火 キャベツ たまねぎ しめじ 減量表ごはん 枝豆とじゃこのごはん 豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ 牛乳 麦飯 さといも 三温糖 にんじん さやいんげん 613 Kcal エネルギ こまつな えだまめ(むき身) しょうが こんにゃく 干し椎茸 かたくり粉 油 ごま(いり) 里芋のそぼろ煮 たんばく質 14 水 16.9 g 信田和え 枝豆とじゃこのごはん 110页 食塩相当量 1.9 g 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 黒糖パンじゃがいも 米粉(みえのゆめ) 三温糖 油 かぼちゃ にんじん たまねぎ かぼちゃシチュー 674 Kcal 23,5 g (111) しめじ キャベツ ホールコーン みえ地物ー 給食の日 15 木 たん 脂質 食塩相当量 きゅうり巨峰 巨峰 黒糖パン 24.4.肉 49 1.1.ゃも ししゃもの香り揚げ 麦飯 小麦粉 油 モロヘイヤ にんじん えだまめ 630 Kcal エネルギー たんぱく質 たまねぎ キャベツ 26.3 g 18.9 g 1.9 g 枝豆 みえ地物一番 金 16 モロヘイヤのスープ 給食の日 _{阳貝} 食塩相当量 麦ごはん にんじん さやいんげん 豚じゃが 豚もも肉 厚揚げ ちくわ 牛乳 麦飯 じゃがいも 三温糖 油 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 618 Kcal こまつなたまねぎ 突きこんにゃく キャベツ もやし ごま和え ごま(いり) 火 20 \$ ñ 麦ごはん ジャンバラヤ 鶏もも肉 えび ベーコン 牛乳 麦飯 油 ホールトマト ピーマン にんじん 638 Kcal エネルギー たんぱく質 にんにく たまねぎ 野菜スープ 21 水 ヨーグルト ホールコーン キャベツ 脂質 食塩相当量 エリンギ にんじん ねぎ キャベ さんまの塩焼き 塩さんま 油揚げ みそ 牛乳 エネルギー たんぱく質 きゅうり なす たまねぎ 突きこんにゃく 23 金 秋なすのみそ汁 脂質 食塩相当量 麦ごはん ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが キャベツ もやし 豆腐のねぎしょうゆかけ 美し豆腐 豚肉 牛乳 白飯 じゃがいも 油 ごま 614 Kcal 23.3 g 15.3 g 1.9 g 野菜炒め 月 26 たまわぎ 脂質 食塩相当量 ごまポテト ごはん いわしのフライ いわし 鶏卵 ベーコン 牛乳 麦飯 小麦粉 パン粉 油 こまつな にんじん キャベツ 680 Kca エネルギー たんぱく質 1 たまねぎ えのきたけ 生椎茸 添え野菜 27 火 24.7 g 22 g 1.9 g きのこスープ 脂質 食塩相当量 麦ごはん 豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ ロースハム 牛乳 麦飯 かたくり粉 はるさめ 三温糖 油 ごま(いり) ごま油 ねぎ にんじん なす しょうが にんにく 干し椎茸 たまねぎ 614 Kcal バンサンスウ 41 水 28 きゅうり もやし キャベツ 脂質 食塩相当量 麦ごはん にんじん たまねぎ キャベツ 焼きそば 豚肉 いか 豆腐 鶏卵 牛乳 減量パン 焼きそばめん エネルギー たんぱく質 615 Kcal A.A.A. あおのり かたくり粉油 もやし 紅しょうが 干し椎茸 卵スープ 29 木 脂質 食塩相当量 17.3 g 3.5 g 減量パン 麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 豚もも肉 牛もも肉 大豆 ツナ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 672 Kcal ひじきサラダ 牛乳 ひじき にんにく たまねぎ キャベツ 21.4 g 18.7 g 2.3 g 金 30

^{*}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。

バリっ子給食の日 :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。

名張市教育委員会

脂質 食塩相当量

た。 脂質 食塩相当量

エネルギー たんぱく質

暗貝 食塩相当量

たんぱく質 脂質 食塩相当量

エネルギー たんぱく質

脂質 食塩相当量

にんじん ほうれんそう たまねぎ しらたき はくさい

ブロッコリー にんにく たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ

白ねぎ キャベツ もやし

にんじん ホールトマト

しょうが たまねぎ もやし

にんじん だいこん こんにゃく もやし キャベツ

キャベツ かき

21.2 g 1.7 g

₆₁₀ Kcal

649 Kcal

₆₇₇ Kcal

614 Kcal

25.1 g 19.4 g 1.9 g

21.6 g 3.3 g

バリっ子給食

【さつまいも】

献立名 おもな材料名 曜 緑の食品 赤の食品 黄色の食品 栄 養 価 メモ Н 主食 飲み物 おかず н おもにエネルギーのもとになる おもに体の調子を整える おもに体をつくる にんじん ほうれんそう しょうか こんにゃく だいこん たまねぎ 豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ 白飯 三温糖 油 ごま油 厚揚げのピリ辛煮 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 ₆₂₅ Kcal 磯辺あえ 焼きのり 牛乳 异中 23.7 g 18.7 g 1.6 g 月 3 キャベツ もやし ごはん さいら 豆腐 みそ 生乳 麦飯 ごま(いり) ごま油 さいら にんじん ねぎ キャベツ エネルギー たんぱく質 635 Kcal にんしん ねさ イヤ・・ノ きゅうり ごぼう だいこん 突きこんにゃく 干ししいたけ キャベツの塩もみ 47 4 火 みそけんちん汁 脂質 食塩相当量 麦ごはん 2.5 にんじん パセリ ほうれんそう エリンギ たまねぎ しめじ 鶏もも肉 ベーコン 生クリーム 麦飯 じゃがいも 米粉 油 チキンライス エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 677 Kcal 生到 クリームシチュー 47 5 水 みかん 18.7 g みかん チキンライ ウィンナー 大豆 ツナ水煮 牛乳 にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン いちごジャム コッペパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 662 Kcal 24.1 g 23 g 2.5 g エネルギー たんぱく質 CALL. マカロニサラダ 6 木 ジャム 脂質 食塩相当量 コッペパン 牛もも肉 豚もも肉 豆腐 麦飯 マロニー 三温糖 チャプチェ にんじん にら こまつな 646 Kcal エネルギー たんぱく質 干ししいたけ たまねぎ にんにく たけのこ もやし うずら卵水煮 牛乳 かたくり粉 ごま(いり) \$ h 金 7 脂質 食塩相当量 17.9 g 麦ごはん キャベツ しょうが じゃがいもの塩麹煮 鶏もも肉 厚揚げ いか牛乳 麦飯 じゃがいも 三温糖 油 にんじん さやいんげん(ゆで) 628 Kcal 23.3 g 16.8 g 1.3 g エネルギー たんぱく質 ごま(いり) ごま油 こまつな たまねぎ こんにゃく 小松菜のピリ辛あえ 火 41 11 たけのこ水煮 だいずもやし 脂質 食塩相当量 表ごはん にんにく にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 切干しだいこん ホールコーン 豚もも肉 大豆 ロースハム 麦飯 じゃがいも 小麦粉 カレーライス 682 Kcal エネルギー たんぱく質 フレンチサラダ 三温糖油 バタ 12 ъk 脂質 食塩相当量 18.9 g 2.2 g カレーライス 減量パン スパゲッテ ベーコン いか 鶏もも肉 焼きのり PPPチーズ 牛乳 648 Kcal 25.4 g 22.2 g 3 g 和風スパゲティ たかな漬 こまつな にんに (11) じゃがいも オリーブ油 油 コーンスープ チーズ たまねぎ 生しいたけ みえ地物一番 13 木 えのきたけ しめじ ホールコーン クリームコー たた 脂質 食塩相当量 一 給食の日 減量パン ねぎ にんじん レモン汁 さばの香味焼き さば 油揚げ 豆腐 みそ 麦飯 三温糖 ごま(いり) エネルギ 621 Kcal もやし えのきたけ 信田あえ たんぱく質 みえ地物一番 金 14 **\$**7 18.2 g 2.3 g あおさ汁 給食の日 加貝 食塩相当量 麦ごはん 豚肉 えび うずら卵水煮 牛乳 白飯 かたくり粉 さつまいも にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ 八宝菜 エネルギー たんぱく質 ₆₄₀ Kcal 7 大学芋 三温糖 油 黒ごま たん。 脂質 食塩相当量 20.3 g 15.5 g 1.3 g 月 17 干ししいたけ ごはん 牛肉 豚肉 厚揚げ しらす干し 表飯 じゃがいも 三温糖 油 肉じゃが にんじん さやいんげん 621 Kcal エネルギー たんぱく質 ほうれんそう たまねき しらすあえ 火 18 突きこんにゃく キャベツ もやし 15.2 g 1.3 g ^{旧貝} 食塩相当量 表ごはん つま揚げ 焼き豚 サツまんま 麦飯 さつまいも 三温糖 にんじん ねぎ しょうが エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 豆腐(しぼり) 鶏ひき肉 鶏卵 牛乳 突きこんにゃく 干ししいたけ キャベツ もやし 炒り豆腐 黒ごま 油 25.2 g 16.7 g 2.3 g バリっ子給食 【さつまいも】 19 水 \$ P. ゆかりあえ サツまん にんじん さやいんげん しめじ ホールコーン キャベツ たまねぎ セロリー エリンギ 白身魚 鶏肉 ヨ―グルト 牛乳 名張レーズンパン じゃがいも マヨネーズ 油 白身魚のもみじ焼き エネルギー たんぱく質 646 Kcal 1 30.6 g 20.6 g 1.5 g ボイルキャベツ コロコロスープ 20 木 脂質 食塩相当量 ーズンパ 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳 麦飯 三温糖 油 にんじん ホールトマト こまつな チリコンカーン風 663 Kcal エネルギー たんぱく質 にんにく たまねぎ キャベツ \$ A 金 21 20.2 g 1.6 g 脂質 食塩相当量 紅しょうが キャベツ たくあん漬 たまねぎ えのきたけ ししゃものお好み揚げ 鶏卵 豆腐 ししゃも あおのり 白飯 小麦粉 かたくり粉 612 Kcal 23.6 g 19 g 2.2 g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 0 もずく 牛乳 即席清け 黒ごま 油 ごま油 月 24 もずくスープ ごはん 鶏もも肉 油揚げ うずら卵水煮 減量麦飯 うどん(ゆで) ねぎ にんじん こまつな ーうどん カレー たまねぎ 干ししいたけ ごぼう キャベツ 616 Kcal エネルギー たんぱく質 7 ごぼうサラダ ツナ水煮 牛乳 かたくり粉 油 マヨネーズ 火 25

麦飯 ふ 三温糖 油 ごま(いり)

スライスパン マカロニ 三温糖

はるさめ 油 ごま油 ごま(いり)

白飯 じゃがいも 三温糖 油

さつまいも じゃがいも 油

もやしのカレー風味

すき焼き風煮

ねりごまあえ

角 介のトマト者

ダブルポテトサラダ

-ボー豆腐

バンサンスウ

おでん風煮

枾

41

減量麦ごはA

麦ごはん

スライスパン

麦ごはん

ごはん

26 水

27 木

28 金

31 月

平成 28 年度

牛もも肉 豚もも肉 焼き豆腐 焼きちくわ 牛乳

ベーコン えび いか 牛乳

豆腐 豚ひき肉 赤みそ ハム

鶏肉 厚揚げ うずら卵水煮

^{*} 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。

[:]指定した野菜は「名張産」を使用します。 バリっ子給食の日

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。

<u> </u>	平成 28 年度 名張市教育委賞								音委員会
	曜		F	献立名 T	 赤の食品	おもな材料名 黄色の食品	緑の食品	·	
日		主食	飲み物	おかず	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	- 栄養価 -	メモ
	_			鯖の味噌煮	さばみそ油揚げ牛乳	麦飯 三温糖 さといも	こまつな にんじん ねぎ		
1	火	麦ごはん	47	小松菜のおひたし のっぺい汁		かたくり粉 ごま(いり)	しょうが キャベツ だいこん 突きこんにゃく	エネルギー 630 K たんぱく質 25.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	
2	水	吹き寄せピラフ	47	吹き寄せピラフ コーンシチュー 	鶏肉 えび ベーコン 牛乳 生クリーム	麦飯 さつまいも じゃがいも 米粉(みえのゆめ) 油 バター	にんじん こまつな しめじ えだまめ たまねぎ ホールコーン	エネルギー 647 K たんぱく質 21.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g	eal
4	金	麦ごはん	\$1.	豆腐入りハンバーグ ゆで野菜 さつまいものみそ汁	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏卵油揚げ みそ 牛乳	麦飯 パン粉 三温糖 さつまいも	ブロッコリー ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	エネルギー 667 K たんぱく質 26 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	cal
7	月	€ Elta/v		焼き豆腐とひき肉の炒め物 バンサンスウ	焼き豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	白飯 三温糖 片栗粉 はるさめ油 ごま(いり) ごま油	チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ りょくとうもやし キャベツ	エネルギー 626 K たんぱく質 24.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g	cal
8	火	麦ごはん	10 mg	鶏肉のから揚げ 即席漬け 白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 塩昆布	麦飯 片栗粉 米粉 油	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ 大根 はくさい しめじ	エネルギー 692 K たんぱく質 25.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2 g	cal
9	水	カレーライ	150	カレーライス 切干大根のサラダ	豚肉 牛肉 ツナ水煮 牛乳	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ 切干しだいこん キャベツ	エネルギー 666 K たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g	
10	木	スライスパン		白菜と肉団子のスープ煮 ミックスサラダ	鶏ひき肉 大豆 ロースハム 牛乳	スライスパン かたくり粉 さつまいも じゃがいも アーモンド マヨネーズ	ねぎ にんじん しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	エネルギー 621 K たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.1 g	
11	金	奏ごはん		さんまの塩焼き ゆかりあえ 豚汁	塩さんま 豚もも肉 油揚げ みそ 牛乳	麦飯 さといも ごま(いり) 油	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん 突きこんにゃく	エネルギー 692 K たんぱく質 26.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g	
14	月	ごはん	97	カレー麻婆豆腐 野菜のナムル	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 油 ごま油 ごま(いり)	ねぎ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ だいずもやし	エネルギー 619 K たんぱく質 24.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	cal
15	火	減量差ごは	(50)	キムチラーメン れんこんサラダ	豚もも肉 ロースハム 牛乳	麦飯 中華めん 油 ごま油 マヨネーズ ごま(いり)	にんじん こまつな ブロッコリー しょうが にんにく まこも 干し椎茸 キムチ漬け もやし れんこん	エネルギー 621 Kr たんぱく質 23 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	cal
16	水	## (**)	(20)	まこもごはん こんにゃくの炒め物 名張の牛汁	鶏ひき肉 豚もも肉 牛もも肉 牛乳	麦飯 じゃがいも 三温糖 さといも 油 ごま(いり) ごま油	ねぎ にんじん さやいんげん まこも しょうが 突きこんにゃく ごぼう だいこん	エネルギー 621 K たんぱく質 21.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	みえ地物一番 給食の日
17	木	米粉入りパン	"Age	いかのレモン揚げ フレンチサラダ ミネストローネ	いか ベーコン 大豆 牛乳	米粉入りパン かたくり粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油	こまつな にんじん ホールトマト さやいんげん レモン汁 キャベツ ホールコーン にんにく セロリー たまねぎ	エネルギー 669 K たんぱく質 30.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.5 g	cal みえ地物一番 給食の日
18	金	奏ごはん		大根のそぼろ煮 小松菜のかみかみ和え りんご	厚揚げ 豚ひき肉 いか 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 油 ごま(いり) ごま油	にんじん さやいんげん こまつな だいこん しょうが だいずもやし 切干しだいこん にんにくりんご	エネルギー 637 K たんぱく質 23.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.3 g	cal バリっ子給食 【大根】
21	月	رار () چ	100	納豆 おかかあえ 豚肉と里芋の煮物	納豆 かつお節 豚肉 厚揚げ 牛乳	白飯 さといも 三温糖 かたくり粉 油	ほうれんそう にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが	エネルギー 639 K たんぱく質 26.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 0.9 g	cal
22	火	麦ごはん	\$1. \$1.	五目うま煮 大豆とさつまいもの甘辛	鶏肉 厚揚げ 大豆 牛乳かえりじゃこ	麦飯 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 さつまいも 油	にんじん さやいんげん たまねぎ 板こんにゃく たけのこ	エネルギー 693 K たんぱく質 24.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.2 g	cal
24	木	減量パン		スパゲティミートソース 大根サラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ水煮 牛乳 粉チーズ	滅量パン スパゲッティ 三温糖油 ごま(いり) ごま油	にんじん パセリ ホールトマト ほうれんそう たまねぎ にんにく エリンギ だいこん ホールコーン	エネルギー 615 K たんぱく質 27.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g	
25	金	親子丼		親子丼 しらすあえ もずくのすまし汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ もずく	麦飯 三温糖 油	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし えのきたけ	エネルギー 627 K たんぱく質 26.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	cal
28	月	ごはん		ししゃものチリソース ほうれん草の磯辺あえ けんちん汁	木綿豆腐 牛乳 ししゃも 焼き海苔	白飯 小麦粉 三温糖 油 ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう 突きこんにゃく 干し椎茸	エネルギー 619 K たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	
29	火	麦ごはん		筑前煮 茎わかめのきんぴら風 みかん	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 茎わかめ	麦飯 黒砂糖 油 ごま(いり) ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃくれんこん 干し椎茸 たけのこ みかん	エネルギー 629 K たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g	
30	水	ドライカ		ドライカレー ブロッコリーサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 ひきわり大豆 牛乳	麦飯 三温糖 パン粉 さつまいも 油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	エネルギー 696 K たんぱく質 26.7 g 脂質 22 g 食塩相当量 1.3 g	cal バリっ子給食 【ブロッコリー】

[◇]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。バリっ子給食の日 :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。

平成 28 年度 名張市数音委員会

平月	戊 2	名張市教育	<u>育委員会</u>						
	曜		南			おもな材料名			
18	-ш	, ,	AL - 11	L. 1. 12	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	メモ
	日	主食	飲み物	おかず 	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		
1	木	減量パン	47	味噌焼きうどん ワカ玉スープ	豚肉 みそ 豆腐 鶏卵 牛乳 わかめ	減量パン うどん 三温糖かたくり粉 油 ごま油	にんじん にら にんにく キャベツ たまねぎ 干し椎茸	エネルギー 611 h たんぱく質 27.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.5 g	5
2	金	麦ごはん	47	五目炒め かす汁 -	豚もも肉 えび 厚揚げ 鮭 みそ 牛乳	麦飯 さといも 油	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ だいこん 突きこんにゃく	エネルギー 631 h たんぱく質 27.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	5
5	月	€ Elå&	437	さばのケチャップソース 白菜の即席漬け 大根のみそ汁	さば 油揚げ みそ 牛乳	白飯 かたくり粉 三温糖 油 ごま(いり)	にんじん ねぎ しょうが にんにく はくさい だいこん 突きこんにゃく しめじ	エネルギー 668 h たんぱく質 25.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g	5
6	火	麦ごはん	1	おでん風煮 ごま酢あえ	牛すじ 厚揚げ さつま揚げ うずら卵水煮 いか 牛乳 角切り昆布	麦飯 じゃがいも 三温糖 ごまごま油	にんじん だいこん 板こんにゃく 切干しだいこん キャベツ	エネルギー 649 h たんぱく質 26.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g	5
7	水	会 生ごぼうごはん	\$ 1	牛ごぼうご飯 じゃこのマヨネーズ和え とろろ昆布汁	牛肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃことろろ昆布		にんじん ねぎ こまつな ごぼう しめじ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	エネルギー 621 h たんぱく質 21.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	5
8	木	コッペパン	(F)	ポークシチュー コーンサラダ りんご	豚もも肉 大豆 ツナ水煮 牛乳	コッペパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン りんご	エネルギー 627 h たんぱく質 24.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g	5
9	金	ビビンバ	***	ビビンバ キムチ漬け 春雨ス―プ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 赤みそ ベーコン 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 はるさめ 油 ごま(いり) ごま油	ねぎ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが にんにく 切干しだいこん だいずもやし キムチ漬け たまねぎ	エネルギー 671 h たんぱく質 25 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3 g	5
12	月	ごはん	H.	さんまのしょうが煮 おひたし うの花	さんま 鶏肉 おから 牛乳	白飯 三温糖 油	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ ごぼう 干し椎茸	エネルギー 673 h たんぱく質 25.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.4 g	5
13	火	減量麦ごはん	47	ちゃんぽん れんこんの金平	豚もも肉 いか うずら卵水煮 ちくわ 牛乳	減量麦飯 中華めん 片栗粉 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	チンゲンサイ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし ホールコーン つきこんにゃく れんこん	エネルギー 620 h たんぱく質 24 g 脂質 16,6 g 食塩相当量 2.3 g	5
14	水	オムライス風		オムライス風 キャベツのスープ みかん	ベーコン 鶏卵 鶏もも肉 牛乳	麦飯 油	にんじん こまつな エリンギ たまねぎ キャベツ みかん	エネルギー 641 h たんぱく質 20.5 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.3 g	5
15	木	黒糖パン	+1	冬野菜のポトフ カレービーンズ	ウィンナー 大豆 牛乳 プロセスチーズ	黒糖パン かたくり粉 じゃがいも 油	にんじん ブロッコリー たまねぎ かぶ はくさい カリフラワー	エネルギー 644 h たんぱく質 23.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.3 g	ばくさい】 みえ地物一番
16	金	奏ごはん	44	照り焼きチキン 粉ふき芋 具だくさん味噌汁	鶏もも肉 豆腐 みそ 牛乳 青のり	麦飯 三温糖 じゃがいも	にんじん こまつな しょうが はくさい ごぼう 突きこんにゃく しめじ	エネルギー 666 h たんぱく質 26.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	s みえ地物一番 会食の日
19	月	€ člák	41	さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ のっぺい煮	さわら 白みそ みそ 厚揚げ 牛乳	白飯 さといも 三温糖かたくり粉 黒ごま	ほうれんそう にんじん さやいんげん キャベツ だいこん こんにゃく	エネルギー 619 h たんぱく質 26.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g	5
20	火	全野菜ルー ライス	10000	冬野菜カレーライス ツナサラダ	豚もも肉 牛もも肉 ツナ水煮ひじき	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油パター	にんじん ブロッコリー こまつな しょうが にんにく たまねぎ かぶ 切干しだいこん キャベツ	エネルギー 670 h たんぱく質 20.4 g 脂質 13 g 食塩相当量 2.2 g	5
21	水	麦ごはん	41	厚揚げのピリ辛煮 ごまかぼちゃ	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま油 黒ごま	にんじん さやいんげん かぼちゃ しょうが こんにゃく だいこん れんこん	エネルギー 688 h たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g	バリっ子給食

◇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。
 バリっ子給食の日 :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。

<u>平</u> 月									<u> </u>	<u> 美員会</u>
	曜		南			おもな材料名				
18	-ш	١ , ,	AL - 11	L. 1. 12	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	養 価	メモ
	日	主食	飲み物	おかず	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
11	水	麦ごはん	41	ぶりの照り焼き ごまあえ 名張の雑煮風	ぶり 豆腐 みそ 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 もちさといも ごま(いり)	こまつな 金時にんじん キャベツ もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 Kcal 26.1 g 17.8 g 1.9 g	
12	木	レーズンパン	47	クリームシチュー 野菜ソテー	鶏肉 ベーコン 牛乳	レーズンパン じゃがいも 米粉 油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ホールコーン	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 22.5 g 21.3 g 1.6 g	みえ地物一番 給食の日
13	金	麦ごはん	437	厚揚げのそぼろ煮 紅白なます ごま田作り	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳 田作り	麦飯 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 油 ごま(いり)	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 25.2 g 18.3 g 0.9 g	バリっ子給食 【だいこん】 みえ地物一番 給食の日
16	月	ごはん		ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ のっぺい汁	鶏卵 油揚げ 牛乳 ししゃもあおのり	白飯 小麦粉 かたくり粉 さといも 油 ごま(いり)	にんじん ねぎ 紅しょうが キャベツ もやし だいこん 突きこんにゃく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 Kcal 23.7 g 19.6 g 1.5 g	
17	火	麦ごはん	\$7.	麻婆豆腐 バンサンスウ りんご	豆腐 豚ひき肉 赤みそ ハム 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油 ごま(いり)	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 25 g 19.3 g 1.9 g	
18	水	れんこんごはん	1	れんこんごはん 黒豆 かきたま汁	鶏ひき肉 黒豆 豆腐 鶏卵 牛乳		にんじん ねぎ ほうれんそう れんこん しょうが たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 25.5 g 16.1 g 2 g	
19	木	減量パン	47	焼きそば わかめス―プ	豚肉 えび いか 豆腐 牛乳 あおのり わかめ	減量パン 焼きそばめん 油 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 紅しょうが 干し椎茸 しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 30.4 g 16.4 g 3.5 g	
20	金	カレーライス	1 to	カレーライス 切干大根のサラダ	豚肉 牛肉 ツナ水煮 牛乳	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ 切干しだいこん キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 Kcal 20.5 g 18.7 g 2 g	
23	月	ごはん	41	みそ煮込みおでん風 なばなの和え物	鶏もも肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵水煮 赤みそ 牛乳	白飯 じゃがいも 三温糖 ごま(いり)	なばな にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 23.7 g 17.5 g 1.4 g	バリっ子給食 【なばな】
24	火	麦ごはん		鮭の塩焼き ひのな漬け すいとん	塩鮭 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	麦飯 小麦粉 白玉粉 ごま(いり)	ひのな にんじん こまつな はくさい だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 Kcal 26.8 g 18.6 g 2 g	全
25	水	チャーハン	+1	元気100倍チャーハン 豆腐の五目スープ みかん	牛肉 鶏卵 ベーコン 豆腐 牛乳わかめ	麦飯 三温糖 油 ごま油	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ 生椎茸 乾燥カリカリ梅 キャベツ しょうが みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 22.4 g 19.4 g 2.8 g	国学
26	木	コッペパン	47	ボイルウィンナー フレンチサラダ コーンスープ	ウィンナー 鶏肉 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも油	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ 切干しだいこん ホールコーン クリームコーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 23.7 g 24.5 g 3.3 g	校 給
27	金	麦ごはん	41	鶏肉の甘酢炒め もずくスープ	鶏肉 うずら卵水煮 豆腐 牛乳 もずく	麦飯 かたくり粉 三温糖 油 ごま油	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 23.8 g 21.2 g 2.2 g	食调
30	月	ごはん	47	さばのピリ辛煮 ごまポテト けんちん汁	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも すりごま 黒ごま ごま油	にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう 突きこんにゃく 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 26.6 g 19.1 g 2.2 g	間
31	火	減量麦ごはん	41	五目あんかけうどん 野菜の塩麹いため	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ 牛乳	減量麦飯 うどん かたくり粉 油	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ 干し椎茸 はくさい キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 22.5 g 18.3 g 1.5 g	

[◇]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。バリっ子給食の日 :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。

平成 28 年度 名張市教育委員会

		8 年度	d d			 おもな材料名		名張巾教育委員 		7. 具工
	曜			N-7-1	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		/ ==	J.
	日	主食	飲み物	おかず	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	学 養	100	۶ŧ
1	水	麦ごはん	47	高野豆腐の卵とじ 磯辺あえ いよかん	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳 焼きのり	麦飯 三温糖	にんじん さやいんげん ほうれんそう 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 24.4 g 16.5 g 1.3 g	
2	木	コッペパン	97	チリコンカーン ブロッコリーサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 金時豆 牛乳	コッペパン さつまいも 油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん ホールトマト ブロッコリー にんにく セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 25.1 g 23.2 g 3 g	
3	金	麦ごはん	47	いわしの蒲焼き風 ごま和え 茎わかめのみそ汁	いわし 油揚げ みそ 牛乳 茎わかめ	麦飯 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま(いり)	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 Kcal 25.3 g 22.5 g 2.4 g	
6	月	€ Zitk		えびと豆腐の中華煮 じゃがいものきんぴら	えび 豆腐 豚肉 牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま(いり) ごま油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん にんにく たまねぎ 干し椎茸 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 26.3 g 16 g 1.6 g	
7	火	ポークカレー	47	ポークカレー ひじきサラダ	豚肉 大豆 ツナ水煮 牛乳 ひじき	麦飯 じゃがいも 小麦粉油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 21.6 g 17.9 g 2.3 g	
8	水	麦ごはん		ホイコーロー 大根の中華サラダ	豚肉 厚揚げ みそ ハム 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	ピーマン にんじん ほうれんそうキャベツ たまねぎ しめじ しょうが にんにく だいこん ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 23.8 g 17.9 g 1.3 g	
9	木	減量パン	The state of the s	スパゲティミートソース ごぼうサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ水煮 牛乳 粉チーズ	減量パン スパゲッティ油 マヨネーズ	にんじん ホールトマト こまつな たまねぎ にんにく エリンギ ごぼう キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 27.1 g 22 g 2.7 g	
10	金	麦ごはん		鯖の塩焼き おひたし けんちん汁	塩さば 豆腐 牛乳	麦飯 ごま ごま油	なばな にんじん ねぎ はくさい もやし ごぼう 突きこんにゃく 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 28.9 g 20.5 g 2.3 g	
13	月	⊖ ≓ಚನ	*1	わかさぎの唐揚げ もやしのカレー風味 豚汁	ハム 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかさぎ	白飯 かたくり粉 小麦粉 三温糖 さといも 油	にんじん ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん 突きこんにゃく	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 24.3 g 18.4 g 2.5 g	
14	火	麦ごはん		チャプチェ 中華ス一プ 	牛もも肉 豚もも肉 豆腐 うずら卵水煮 牛乳	麦飯 マロニー 三温糖 かたくり粉 油 ごま(いり) ごま油	にんじん にら こまつな にんにく 干し椎茸 たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 22.1 g 17.9 g 1.9 g	
15	水	麦ごはん		厚揚げのピリ辛煮 野菜のナムル いちご	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま油 ごま(いり)	にんじん ほうれんそう しょうが こんにゃく だいこん キャベツ だいずもやし いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 23.6 g 19.7 g 1.8 g	
16	木	米粉入りパン	97	白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	米粉入りパン 米粉 じゃがいも 油 バター	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ しめじ はくさい にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 25.9 g 21.9 g 2.1 g	みえ地物一番 給食の日
17	金	麦ごはん		肉豆腐 なばなの和え物	牛肉 豚肉 焼き豆腐 ちくわ 牛乳	麦飯 三温糖 油	にんじん なばな たまねぎ ごぼう 干し椎茸 しらたき ねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 25.5 g 16.3 g 1.5 g	バリっ子給食 【なばな】 みえ地物一番 給食の日
20	月	ごはん	97	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	鮭 みそ 豚肉 大豆 牛乳 ひじき	白飯 三温糖 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ しめじ 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 27.2 g 17.9 g 1.9 g	
21	火	減量麦ごはん	TOP I	きつねうどん 野菜のしょうが炒め	油揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	減量麦飯 うどん 三温糖油	ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ しめじ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 23.4 g 19.1 g 2.1 g	
22	水	ಿ ಕಾಶಿಕ≘ಟಿಸಿ		わかめごはん 五目うま煮 マヨネーズあえ	鶏肉 厚揚げ いか 牛乳わかめ	麦飯 じゃがいも 三温糖 油マヨネーズ	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 21.4 g 19.7 g 1.4 g	
23	木	トライカレーサント		ドライカレーサンド ポテトコーンスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	スライスパン 三温糖 パン粉 じゃがいも 油	にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ エリンギ ホールコーン クリームコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 26.5 g 19.9 g 2.8 g	
24	金	麦ごはん		おでん風煮 しらすあえ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ うずら卵水煮 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 じゃがいも 三温糖	こまつな にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 24.4 g 17.5 g 1.8 g	バリっ子給食 【だいこん】
27	月	ごはん		チキンフライ つけ合わせ 具だくさんみそ汁	とりむね肉 鶏卵 豆腐 みそ 牛乳	白飯 小麦粉 パン粉 油	にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう 突きこんにゃく しめじ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 27.9 g 17.1 g 2.7 g	
28	火	豚丼		豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 ひのな漬け 上し 一部 ボウカボ 東オ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	麦飯 三温糖 油 ごま(いり)	にんじん ねぎ ひのな漬け たまねぎ しらたき えのきたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 24.4 g 17.6 g 2.7 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。バリっ子給食の日 :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。

平月	·成 28 年度									を員会
	曜		南	状立名		おもな材料名				
le	一				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	養 価	メモ
-	日	主食 	飲み物	おかず	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		Д ш	
1	水	麦ごはん	47	さわらの塩麹焼き ほうれん草の磯辺あえ 切干大根の煮物	さわら 豚肉 油揚げ 牛乳 焼きのり	麦飯 じゃがいも 三温糖 油	ほうれん草 にんじん さやいんげん キャベツ 切干しだいこん 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 26.9 g 16.4 g 0.8 g	バリっ子給食 【ほうれんそう】
2	木	きなこ揚げパン	47	洋風煮 マカロニソテー -	きな粉 鶏肉 大豆 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも マカロニ 油	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 22.2 g 25.6 g 2.3 g	
3	金	ちらし寿司	47	ちらし寿司 ねりごま和え すまし汁 ひなあられ	鶏卵 高野豆腐 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり わかめ	麦飯 三温糖 豆ふ 油 ごま(いり)	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 れんこん キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 20.9 g 14 g 2.6 g	
6	月	ごはん	41	ハンバーグ ゆで野菜 もずくのすまし汁	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 牛乳 もずく	白飯 パン粉 三温糖	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 24.7 g 17.3 g 2 g	
7	火	カレーライス	41	カレーライス フルーツヨーグルト	豚もも肉 牛もも肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	麦飯 じゃがいも 小麦粉油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 Kcal 20.6 g 18.6 g 1.9 g	
8	水	元気100倍 チャーハン	41	元気100倍チャーハン はるさめスープ	牛もも肉 鶏卵 ベーコン 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 はるさめ 油ごま油	にんじん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ 生椎茸 乾燥カリカリ梅 キャベツ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 21.3 g 20.2 g 2.9 g	
9	木	減量パン	41	スパゲティナポリタン ツナサラダ PPPチーズ	ウィンナー ツナ水煮 牛乳 PPPチーズ	減量パン スパゲティ じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ	ホールトマト ピーマン こまつな にんじん たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 23.1 g 21.8 g 2.5 g	
10	金	麦ごはん	41	さばのしょうが煮 信田和え みそけんちん汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	麦飯 三温糖 ごま油	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん つきこんにゃく 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 Kcal 27 g 17.7 g 2.2 g	
13	月	್ ಪ್ರಕ್ಷಿಸಿ	9.1	麻婆豆腐 バンサンスウ いちご	豆腐 豚ひき肉 赤みそ ハム 牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油 ごま(いり)	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 24.7 g 19.2 g 1.9 g	
14	火	減量表ごはん	41	五目ラーメン れんこんサラダ	豚肉 うずら卵水煮 牛乳	減量麦飯 中華めん かたくり粉 油 ごま油 マヨネーズ ごま(いり)	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー にんにく まこも もやし しょうが れんこん キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 23.8 g 21 g 1.8 g	
15	水	ビビンバ	41	ビビンバ キムチ漬け 豆腐スープ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 赤みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	ねぎ にんじん ほうれんそう にら しょうが にんにく 切干しだいこん だいずもやし キムチ漬け たまねぎ キャベツ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 25.8 g 19 g 2.4 g	
16	木	黒糖パン	TOTAL STATE	ほうれん草グラタン イタリアンス一プ	鶏肉 豚肉 粉チーズ	黒糖パン マカロニ パン粉 じゃがいも 三温糖 油		エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 24.1 g 14.2 g 1.7 g	バリっ子給食 【ほうれんそ う】 みえ地物一番 給食の日
17	金	麦ごはん	41	八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛	豚もも肉 えび うずら卵水煮 大豆 牛乳 かえりじゃこ	麦飯 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 油	にんじん チンゲンサイ しょうが はくさい たまねぎ まこも 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 26.5 g 18.8 g 1.4 g	みえ地物一番 給食の日
21	火	麦ごはん	42	鰯のからあげ おひたし 味噌汁	いわしスチーム 厚揚げ みそ 牛乳	麦飯 米粉 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま(いり)	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ もやし 突きこんにゃく しめじ	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 27.9 g 21.7 g 1.9 g	
22	水	小豆ごはん	47	小豆ごはん 肉じゃが しらすあえ	あずき(乾) 牛もも肉 豚もも肉 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 じゃがいも 三温糖 黒ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ 突きこんにゃく キャベツ もやし	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 24.6 g 15.2 g 2.1 g	

[◇]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。バリっ子給食の日 :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。