

4月 学校給食献立表

平成 29 年度

名張市教育委員会

日	曜 日	献立名			おもな材料名			栄 養 価		メモ
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
					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			
10	月	ごはん	麻婆豆腐 パンサンスウ 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 にんにく 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 25.6 g 19.9 g 1.9 g		
11	火	麦ごはん	さわらの照り焼き わかさボテト キャベツのみそ汁	さわら 厚揚げ みそ 牛乳 あおのり	麦飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 27.1 g 16 g 2.4 g	パリっ子給食 【キャベツ】	
12	水	中華 どんぶり	中華どんぶり 大豆とじゃこの甘辛 もずくスープ	豚肉 えび うずら卵水煮 大豆 豆腐 牛乳 かえりじゃこ もずく	麦飯 かたくり粉 三温糖 油 ごま油	にんにく チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ まこも 干しいたけ えのきたけ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 28.1 g 20.3 g 2.6 g		
13	木	減量パン	焼きそば 卵スープ	豚肉 いか 豆腐 鶏卵 牛乳 あおのり	減量パン 焼きそばめん かたくり粉 油	にんにく ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし 紅しょうが 干しいたけ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 26.7 g 17.3 g 3.5 g	みえ地物一番 給食の日	
14	金	カレーライス	カレーライス 切干大根のサラダ	豚もも肉 牛もも肉 ツナ水煮 牛乳	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんにく こまつな しょうが にんにく たまねぎ 切干しいたけ こん キャベツ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	668 Kcal 20.5 g 18.7 g 2 g	みえ地物一番 給食の日	
17	月	ごはん	鶏肉のから揚げ 添え野菜 みそ汁	鶏もも肉 みそ 牛乳	白飯 かたくり粉 米粉 油 ごま(いり)	にんにく こまつな しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう 突きこんにやく しめじ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 24.5 g 24.1 g 1.7 g		
18	火	麦ごはん	チリコンカーン風 野菜スープ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	麦飯 三温糖 じゃがいも 油	にんにく ホールトマト パセリ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 26 g 19 g 1.6 g	パリっ子給食 【こまつな】	
19	水	菜の花ごはん	菜の花ごはん じゃがいものきんぴら 豆腐のすまし汁	鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 じゃがいも 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	にんにく さやいんげん ねぎ 突きこんにやく たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 24.4 g 16.9 g 2.2 g		
20	木	スライスパン	ポトフ マカロニサラダ ジャム	ウィンナー 大豆 ツナ水煮 牛乳	スライスパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんにく 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	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	673 Kcal 23.8 g 24.3 g 2.6 g		
21	金	麦ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草の磯辺あえ 具だくさんみそ汁	塩鮭 厚揚げ みそ 牛乳 焼きのり	麦飯 じゃがいも	ほうれんそう にんにく ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 26 g 17.4 g 2.1 g		
24	月	ごはん	さばのケチャップソース 昆布和え けんちん汁	さば 豆腐 牛乳 塩昆布	白飯 かたくり粉 三温糖 油 ごま油	にんにく こまつな ねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう 突きこんにやく 干しいたけ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	662 Kcal 25.8 g 21.6 g 2.1 g		
25	火	減量麦ごはん	ジャージャー麺 野菜のナムル	豚ひき肉 赤みそ 牛乳	減量麦飯 中華めん 三温糖 油 ごま油 ごま(いり)	ねぎ ほうれんそう にんにく にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ だいずもやし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 24.2 g 16.9 g 2.2 g		
26	水	わかめごはん	わかめごはん 肉じゃが ねりごま和え	牛肉 豚肉 厚揚げ ちくわ 牛乳 わかめ	麦飯 じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんにく さやいんげん たまねぎ 突きこんにやく キャベツ もやし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 23.3 g 17.1 g 2.3 g		
27	木	コッペパン	ポークビーン コールスロー	金時豆 大豆 豚肉 ハム 牛乳	コッペパン じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんにく さやいんげん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 24.1 g 19.8 g 2.7 g		
28	金	麦ごはん	厚揚げの味噌炒め しらす和え	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	麦飯 三温糖 油	にんにく こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 26 g 18.5 g 1.3 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。

[キザミのりの使用について]

3月以降、学校給食での使用を見合わせていましたが、食中毒の原因が特定され安全性が確認できたことから、今月より「キザミのり」の使用を再開します。
今後も安心安全な学校給食の提供に努めてまいりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

5月 学校給食献立表

平成 29 年度

名張市教育委員会

日	曜 日	献立名			おもな材料名			栄 養 価		メモ
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
					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	月			えびと豆腐のチリソース煮 パンサンスウ	えび 焼き豆腐 ハム 牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま(いり) ごま油	ねぎ にんにくしょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 Kcal 27.3 g 15.1 g 2 g	
2	火			五目うま煮 小松菜のかみかみ和え かしわもち	鶏肉 厚揚げ いか 牛乳	麦飯 じゃがいも 三温糖 かしわもち 油 ごま(いり) ごま油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく たけのこもやし 切干しいん こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 Kcal 24 g 16.2 g 1.3 g	
8	月			八宝菜 中華スープ	豚もも肉 えび いか うずら卵水煮 ベーコン 豆腐 牛乳	白飯 かたくり粉 油 ごま油	チンゲンサイ にんじん にら しょうが キャベツ たまねぎ まこも もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 24.8 g 18.4 g 2.1 g	
9	火			さいら ごま酢あえ 切干大根の煮物	さんま(開き干し) 豚肉 油揚げ 牛乳	麦飯 三温糖 じゃがいも ごま(いり) 油	にんじん さやいんげん もやし キャベツ 切干しいん 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 25.8 g 21.4 g 1.6 g	
10	水			さびらきごはん 豚じゃが おかかあえ	大豆 豚肉 厚揚げ かつお節 牛乳	麦飯 じゃがいも 三温糖 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう 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	615 Kcal 22.8 g 14.5 g 1.9 g	
11	木			和風スパゲティ ツナサラダ フレッシュパイン	ベーコン いか ツナ水煮 牛乳 焼きのり	減量パン スパゲティ オリーブ油 バター ごま(いり) 油	こまつな にんじん にんにく たまねぎ えのきたけ エリンギ キャベツ ホールコーン カットパイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 24.3 g 20.9 g 2.5 g	
12	金			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 たまねぎ セロリー 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	648 Kcal 25.9 g 19.2 g 2.3 g	
15	月			鮭のアーモンド焼き ごまポテト キャベツのみそ汁	鮭 油揚げ みそ 牛乳	白飯 じゃがいも マヨネーズ アーモンド すりごま 黒ごま	にんじん 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	680 Kcal 26.5 g 22.7 g 2.2 g	
16	火			ハヤシライス 切干大根のサラダ	牛肉 豚肉 大豆 ロースハム 牛乳	麦飯 小麦粉 油 バター	にんじん ホールトマト こまつな にんにく たまねぎ 切干大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 22.5 g 20.6 g 1.6 g	
17	水			たけのこごはん 高野豆腐の卵とじ アスパラの 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 アスパラガス たけのこ(フレッシュ) 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 Kcal 24.6 g 18 g 1.8 g	バリっ子給食 【たまねぎ】
18	木			ボイルウィンナー ザワークラウト風 ポテトスープ	ウィンナー 豚肉 牛乳 脱脂粉乳	米粉入りパン じゃがいも オリーブ油 油	にんじん 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	658 Kcal 26.8 g 24.5 g 3.2 g	■みえ国際ウィーク 伊勢志摩サミット給食 みえ地物一番 給食の日
19	金			豆腐田楽 あえもの カレー牛汁	焼き豆腐 赤みそ 牛肉 牛乳	麦飯 三温糖 じゃがいも 油	にんじん キャベツ ねぎ 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	625 Kcal 22.9 g 15.9 g 1.8 g	みえ地物一番 給食の日
22	月			鶏肉の塩麹焼き 即席漬け ひじきの煮物	鶏もも肉 豚肉 油揚げ 牛乳 ひじき	白飯 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん さやいんげん キャベツ たくあん漬け 突きこんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 25.6 g 20 g 1.4 g	
23	火			豚丼 信田和え 若竹汁	豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ	麦飯 三温糖 油 ごま(いり)	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しらたき キャベツ もやし たけのこ(フレッシュ) えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 23.4 g 17.3 g 2.1 g	
24	水			えんどうごはん 筑前煮 ねりごま和え	鶏もも肉 厚揚げちくわ 牛乳	麦飯 黒砂糖 油 ごま(いり)	にんじん さやいんげん えんどうまめ ごぼう こんにゃく れんこん 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	621 Kcal 22.8 g 17.3 g 2.6 g	
25	木			チリコンカン ポテトサラダ	豚肉 大豆 さやいんげん ツナ水煮 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 ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ エリンギ 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 26.1 g 22.3 g 3 g	■みえ国際ウィーク 伊勢志摩サミット給食
26	金			さばの味噌煮 おひたし けんちん汁	さば 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 ごま(いり) ごま油	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう 突きこんにゃく 干しいいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 25.9 g 16.9 g 2.3 g	
29	月			ししゃものお好み揚げ 昆布和え たまねぎのみそ汁	鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも あおのり 塩昆布	白飯 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも 黒ごま 油	にんじん ねぎ 紅しょうが 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	652 Kcal 24.7 g 20.2 g 2.2 g	バリっ子給食 【たまねぎ】
30	火			しょうゆラーメン ごぼうサラダ	豚肉 ツナ水煮 牛乳	減量麦飯 中華めん 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく まこも もやし しょうが ごぼう キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 23.1 g 16.6 g 1.8 g	
31	水			カレーライス ひじきサラダ	豚もも肉 大豆 ロースハム 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	669 Kcal 20.9 g 18.4 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。

■みえ国際ウィーク2017 伊勢志摩サミット給食

昨年に引き続き「伊勢志摩サミット給食」を「みえ国際ウィーク2017 伊勢志摩サミット給食」として実施します。

○18日【ドイツ】 ザワークラウトは、乳酸発酵させたキャベツの漬物です。給食では、アップルビネガーで酸っぱく仕上げます。

○25日【アメリカ】 チリコンカンは、肉・豆・トマト・チリパウダーなどを煮込んだ料理です。

6月 学校給食献立表

平成 29 年度

名張市教育委員会

日	曜	献立名			おもな材料名			栄 養 価	メモ
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
					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	 コッペパン		あじのハーブグリル スナッペンどう オニオンスープ	あじ ベーコン 牛乳	コッペパン パン粉 じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ 油	パジル にんじん こまつな スナッペンどう にんにく たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 29 g 22.7 g 3 g
2	金	 麦ごはん		納豆 茎わかめのきんぴら みそ汁 かたやき	納豆 油揚げ みそ 牛乳 くきわかめ	麦飯 じゃがいも ごま(いり) ごま油	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 21.8 g 15.1 g 3.7 g
5	月	 ごはん		ホイコーロー パンサンスウ するめ	豚肉 厚揚げ みそ ハム するめ 牛乳	白飯 三温糖 はるさめ 油 ごま(いり) ごま油	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 25.1 g 18.7 g 1.4 g
6	火	 親子丼		親子丼 信田和え あおさ汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 赤みそ 牛乳 あおさ	麦飯 三温糖 油 ごま(いり)	ねぎ 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 28.5 g 20.1 g 2.3 g
7	水	 麦ごはん		さわらの梅みそ焼き 昆布和え けんちん汁	さわら みそ 豆腐 牛乳 塩昆布	麦飯 三温糖 ごま(いり) ごま油	にんじん ねぎ しょうが 梅びしお キャベツ ごぼう 突きこんにやく 干し椎茸	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 26.3 g 16.7 g 2.5 g
8	木	 わかさ揚げパン		わかさ揚げパン ジャーマンポテト 魚介のトマト煮	ベーコン えび いか 大豆 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも 油	パセリ にんじん ホールトマト さいやいんげん にんにく たまねぎ しめじ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	696 Kcal 28.2 g 24.2 g 3.1 g
9	金	 麦ごはん		じゃがいもの塩麹煮 大豆とじゃこの甘辛	鶏もも肉 厚揚げ 大豆 牛乳 かえりじゃこ	白飯 じゃがいも かたくり粉 三温糖 油	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく たけのこ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 26.4 g 19.9 g 1.2 g
12	月	 ごはん		厚揚げのピリ辛煮 おかかあえ	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ かつお節 牛乳	麦飯 三温糖 油 ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが こんにやく だいこん たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 23.7 g 18.7 g 1.5 g
13	火	 減量麦ごはん		五目うどん ツナサラダ すもも	鶏肉 油揚げ うずら卵水煮 ツナ水煮 牛乳 わかめ	麦飯 うどん 油	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン すもも	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 22.8 g 18.7 g 2.3 g
14	水	 オムライス風		オムライス風 クリームシチュー	鶏肉 鶏卵 ベーコン 牛乳	麦飯 じゃがいも 米粉 油	にんじん こまつな エリンギ たまねぎ グリンピース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 23.6 g 21.7 g 2 g
15	木	 黒糖パン		ねぎ焼き ブチマト 豆腐の五目スープ	豚肉 いか 細切り 鶏卵 かつおぶし 豆腐 牛乳 青のり	黒糖パン ながいも 小麦粉 ごま油	ねぎ ブチマト にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 26.3 g 16.3 g 1.3 g
16	金	 麦ごはん		沖ぎすのかみかみ揚げ きゅうりの酢の物 しめじ入みそ汁	鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 沖ぎすり身 わかめ	麦飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油	ねぎ にんじん ごぼう しょうが きゅうり もやし 突きこんにやく しめじ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 22.2 g 17.7 g 1.9 g
19	月	 ごはん		さばのピリ辛煮 ごまポテト 豆腐のすまし汁	さば 豆腐 牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも 黒ごま すりごま	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 28.8 g 18.6 g 2 g
20	火	 ピビンバ		ピビンバ キムチ漬け わかめスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 赤みそ 鶏もも肉 豆腐 牛乳 わかめ	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 しょうが にんにく 切干大根 だいずもやし キムチ漬け たまねぎ キャベツ まこも	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 24.9 g 18.3 g 2.5 g
21	水	 麦ごはん		豆腐のねぎしょうゆかけ キャベツの浅漬け 五目うま煮	美し豆腐 鶏もも肉 厚揚げ 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 たまねぎ こんにやく たけのこ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 23.9 g 16.8 g 2 g
22	木	 ドライカレーサンド		ドライカレーサンド マセドアンサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 ひきわり大豆 牛乳	スライスパン 三温糖 パン粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	659 Kcal 26.8 g 24.6 g 2.5 g
23	金	 麦ごはん		チャプチェ 中華スープ	牛肉 豚肉 豆腐 牛乳	麦飯 はるさめ 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	にんじん たらこ 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 20.2 g 15.4 g 1.8 g
26	月	 ごはん		鶏肉の甘酢め もやしスープ	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 ごま油	にんじん ビーマン こまつな しょうが たまねぎ たけのこ しめじ もやし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	678 Kcal 24.3 g 23.6 g 2.3 g
27	火	 麦ごはん		鮭の塩焼き ゆかりあえ じゃがたま汁	塩鮭 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	麦飯 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 26.4 g 17.9 g 2.2 g
28	水	 カレーライス		カレーライス 切干大根のサラダ	豚もも肉 牛もも肉 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 切干大根 キャベツ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	670 Kcal 20.7 g 19.3 g 2.2 g
29	木	 減量パン		焼きそば スープ フレッシュパイ	豚肉 えび いか 豆腐 牛乳 あおのり	減量パン 焼きそばめん 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし 紅しょうが 干し椎茸 カットパイ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 28.1 g 15.2 g 3.5 g
30	金	 麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ 梅干し	鶏ひき肉 厚揚げ ちくわ 牛乳	麦飯 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 油 マヨネーズ ごま(いり)	にんじん さやいんげん しょうが こんにやく 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり 梅干し	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 21.4 g 20.1 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。

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。

7月 学校給食献立表

平成 29 年度

名張市教育委員会

日	曜 日	献立名			おもな材料名			栄 養 価	メモ
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
					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		
3	月	 ごはん		鶏肉のから揚げ おひたし 夏野菜のみそ汁	鶏もも肉 厚揚げ みそ ジョア	白飯 かたくり粉 米粉 油 ごま(いり)	にんじん かぼちゃ オクラ しょうが にんにく キャベツ もやし なす たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	676 Kcal 25.5 g 19.2 g 1.6 g
4	火	 麦ごはん		冷奴 野菜炒め おかかじゃが	美し豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	麦飯 じゃがいも 油	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんにく	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 23.5 g 14.3 g 1.4 g
5	水	 元気100倍 チャーハン		元気100倍チャーハン 中華スープ	牛肉 鶏卵 ベーコン 豆腐 牛乳	麦飯 三温糖 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 22 g 19.8 g 2.7 g
6	木	 レーズンパン		チリコンカン レモン風味サラダ	豚肉 ベーコン 大豆 金時豆 ツナ水煮 牛乳	レーズンパン 油 オリーブ油	にんじん さやいんげん ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン汁	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 27.3 g 21.4 g 1.7 g
7	金	 麦ごはん		鯖の味噌煮 昆布あえ セタにゅうめん	さば みそ 牛乳 塩昆布	麦飯 三温糖 そうめん ごま(いり)	こまつな にんじん オクラ しょうが キャベツ たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 25.9 g 15.8 g 2.7 g
10	月	 ごはん		変わりかき揚げ 和え物 牛汁	納豆 鶏卵 牛肉 牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	白飯 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん 突きこんにやく	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 27.3 g 18.3 g 1.5 g
11	火	 タコライス		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 たまねぎ セロリー キャベツ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 26.3 g 19.7 g 2.3 g
12	水	 麦ごはん		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	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 突きこんにやく きゅうり もやし すいか	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 21.5 g 14.8 g 1.1 g
13	木	 減量パン		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 ビーマン 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 24.6 g 23.4 g 2.3 g
14	金	 麦ごはん		鮭の照り焼き ゆでとうもろこし 切干大根の煮物	鮭 豚肉 厚揚げ 牛乳	麦飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん とうもろこし 切干だいこん 突きこんにやく	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	687 Kcal 27.7 g 18.6 g 1.3 g
18	火	 夏野菜カレー		夏野菜カレー ひじきサラダ	牛肉 豚肉 ツナ水煮 牛乳 ひじき	麦飯 じゃがいも 小麦粉 油 バター	かぼちゃ 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 スズキーニ キャベツ ホールコーン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	673 Kcal 21.6 g 18.7 g 2.3 g
19	水	 麦ごはん		ししゃものマリネ ブチトマト かきたま汁	豆腐 鶏卵 牛乳 ししゃも	麦飯 かたくり粉 三温糖 油	にんじん ビーマン ブチトマト ほうれんそう たまねぎ 干し椎茸	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 26.1 g 19.6 g 1.9 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。

9月 学校給食献立表

平成 29 年度

名張市教育委員会

日	曜 日	献立名			おもな材料名			栄 養 価		メモ
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
					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			
4	月			マーボー豆腐 パンサンスウ 梨	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 きゅうり キャベツ 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 24.7 g 19.2 g 1.7 g	
5	火			鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 ひじきの煮物	塩鮭 豚肉 大豆 牛乳 わかめ ひじき	麦飯 三温糖 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん さやいんげん きゅうり もやし 突きこんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 Kcal 26.2 g 16.9 g 1.6 g	
6	水			カレーライス 切干大根のサラダ	豚肉 大豆 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 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	670 Kcal 21 g 26.2 g 2.2 g	
7	木			スパゲティミートソース ツナサラダ	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	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 キャベツ 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	614 Kcal 25.7 g 19.2 g 2.8 g	
8	金			豚肉のしょうが炒め じゃがたま汁	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	麦飯 三温糖 じゃがいも 油	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 25.5 g 17.4 g 2 g	
11	月			肉じゃが ねりこま和え 巨峰	牛肉 豚肉 厚揚げ ちくわ 牛乳	白飯 じゃがいも 三温糖 油 ごま(いり)	にんじん さやいんげん たまねぎ 突きこんにやく キャベツ もやし 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 23 g 16.6 g 1.3 g	パリっ子給食 【巨峰】
12	火			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 こんにやく 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	
13	水			五目豆 なすとかぼちゃのみそ汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ みそ 牛乳 わかめ こんぶ	麦飯 三温糖 油	にんじん かぼちゃ ねぎ ごぼう こんにやく 干し椎茸 なす たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 Kcal 22.7 g 15.5 g 2.4 g	
14	木			ポトフ ごまドレサラダ	きな粉 ウィンナー 大豆 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも 油 ごま(いり)	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 22.1 g 29.9 g 2.5 g	みえ地物一番 給食の日
15	金			焼きししゃも ナスとひき肉の味噌炒め かきたま汁	豚ひき肉 赤みそ 豆腐 鶏卵 牛乳 ししゃも	麦飯 三温糖 かたくり粉 油	ピーマン ねぎ なす 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	629 Kcal 28.3 g 17.6 g 2.1 g	パリっ子給食 【なす】 みえ地物一番 給食の日
19	火			肉豆腐 磯辺和え	牛肉 豚肉 焼き豆腐 牛乳 焼きのり	麦飯 三温糖 油	にんじん ほうれん草 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	612 Kcal 24.1 g 16 g 1.4 g	
20	水			豚キムチ丼 モロヘイヤのスープ 枝豆	豚肉 鶏肉 うずら卵水煮 牛乳	麦飯 油	にんじん なら モロヘイヤ キャベツ たまねぎ 白菜キムチ しめじ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 27 g 18.7 g 1.8 g	
21	木			ボークビーンズ ポテトサラダ	金時豆(乾) 大豆(乾) 豚肉 ツナ水煮 牛乳	スライスパン 小麦粉 じゃがいも 油 バター マヨネーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく 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	679 Kcal 25 g 25.6 g 2.7 g	
22	金			いわしのかば焼き ゆかりあえ さつまいもの味噌汁	いわし 油揚げ みそ 牛乳	麦飯 かたくり粉 三温糖 さつまいも 油	ねぎ しょうが キャベツ 大根 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	667 Kcal 23.5 g 20.6 g 1.9 g	
25	月			みそチキンカツ ポイルキャベツ けんちん汁	鶏むね肉 鶏卵 赤みそ 豆腐 牛乳	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖 油 ごま(いり) ごま油	にんじん こまつな キャベツ ごぼう 突きこんにやく 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 Kcal 27.6 g 17.9 g 2.7 g	
26	火			カレーうどん 野菜炒め	牛肉 油揚げ うずら卵水煮 豚肉 牛乳	減量麦飯 うどん かたくり粉 油	ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 23.5 g 19.1 g 1.9 g	
27	水			えびピラフ ミネストローネ コアコアプラス	ハム えび ベーコン 牛乳	麦飯 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん ホールトマト さやいんげん たまねぎ えだまめ ホールコーン にんにく セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 21.8 g 16.8 g 1.5 g	
28	木			かぼちゃシチュー サラダ	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	黒糖パン 米粉 三温糖 油 バター	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 Kcal 23.1 g 22 g 1.3 g	
29	金			さんまの塩焼き 昆布和え 里いものみそ汁	塩さんま 油揚げ みそ 牛乳 塩昆布	麦飯 里いも ごま(いり)	にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 25.3 g 23.8 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。

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29年度

10月 学校給食献立表

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
		主食	牛乳	おかず	赤の食品 おもに体をつくる	黄色の食品 おもにエネルギーのものになる	緑の食品 おもに体の調子を整える		
2	月	 白飯		チャブチェ 中華スープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, ベーコン, 豆腐	白飯, 油, はるさめ, ごま(いり), 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, もやし, キャベツ, しょうが, こまつな	623 kcal 20.9 g 17.6 g 1.9 g	
3	火	 麦飯		さわらの塩麹焼き ゆかりあえ 高野豆腐と青菜の卵とじ	牛乳, さわら, 高野豆腐, 鶏もも肉 鶏卵	麦飯, ごま(いり), 三温糖	キャベツ, もやし, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな	661 kcal 30.7 g 19.3 g 1.2 g	
4	水	 麦飯		豚肉と里いもの煮物 しらすあえ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ちりめんじゃこ	麦飯, 油, さといも, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり)	しょうが, にんじん, さやいんげん(ゆで), キャベツ, もやし	614 kcal 23.6 g 16.7 g 1.3 g	
5	木	 コッペパン		洋風煮 大豆とじゃこの甘辛 ジャム	牛乳, ウィンナー, 大豆, かえりじゃこ プロセスチーズ	コッペパン, じゃがいも, 米粉, 油, 三温糖	キャベツ, にんじん, たまねぎ, いちごジャム	660 kcal 26.4 g 22.9 g 2.6 g	
6	金	 カレーライス		カレーライス ツナサラダ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 大豆, ツナ水煮	麦飯, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ホールコーン	688 kcal 22.7 g 20.0 g 2.4 g	
10	火	 麦飯		さいら あえもの おからの炒り煮	牛乳, さいら, 鶏肉, おから	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖	キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	654 kcal 26.0 g 20.7 g 1.5 g	
11	水	 元氣100倍チャーハン		元氣100倍チャーハン 白菜スープ みかん	牛乳, 牛肉, 鶏卵, ベーコン, 豆腐	麦飯, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生椎茸, 乾燥カリカリ梅, ねぎ, はくさい, こまつな, みかん	625 kcal 21.6 g 18.7 g 2.7 g	
12	木	 スライスパン		チリコンカン ダブルポテトサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, 金時豆, ハム	スライスパン, 油, さつまいも, じゃがいも, マヨネーズ	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, キャベツ, ホールコーン	671 kcal 25.4 g 23.1 g 3.0 g	パリッ子給食 【さつまいも】
13	金	 麦飯		厚揚げのピリ辛煮 こま酢あえ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ	麦飯, 油, 三温糖, ごま油, ごま(いり)	しょうが, こんにゃく, だいこん, にんじん, もやし, キャベツ	630 kcal 22.9 g 19.4 g 1.6 g	
16	月	 白飯		さばのケチャップソース 小松菜のおひたし けんちん汁	牛乳, さば, 豆腐	白飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, ごぼう, にんじん, 突きこんにゃく, 干し椎茸, ねぎ	683 kcal 25.5 g 24.2 g 2.1 g	
17	火	 減量麦飯		五目ラーメン ひじきサラダ	牛乳, 豚肉, うずら卵水煮, ツナ水煮 ひじき	減量麦飯, 中華めん, 油, ごま油, かたくり粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ, しょうが, キャベツ, ホールコーン, こまつな	653 kcal 25.4 g 15.9 g 1.9 g	
18	水	 豚丼		豚丼 ねりごま和え あおさ汁	牛乳, 豚肉, ちくわ, あおさ, 豆腐, 赤みそ	麦飯, 油, 三温糖, ごま	にんじん, たまねぎ, しらす, ねぎ, キャベツ, ほうれん草, もやし, えのきたけ	645 kcal 25.6 g 18.6 g 2.4 g	
19	木	 レーズンパン		八宝菜 大学芋	牛乳, 豚肉, えび, うずら卵水煮	レーズンパン, 油, さつまいも, 三温糖, 黒ごま, 片栗粉	しょうが, キャベツ, たまねぎ, まこも, チンゲンサイ	695 kcal 25.4 g 20.9 g 1.3 g	パリッ子給食 【さつまいも】 みえ地物一番 給食の日
20	金	 ドライカレー		ドライカレー 野菜スープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆, 鶏肉	麦飯, 油, 三温糖, パン粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリ, こまつな, キャベツ	661 kcal 26.1 g 20.1 g 1.5 g	みえ地物一番 給食の日
23	月	 白飯		筑前煮 キャベツのみそ炒め	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 豚肉, 赤みそ	白飯, 油, 黒砂糖, 三温糖	にんじん, ごぼう, こんにゃく, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, たまねぎ, しめじ, しょうが	657 kcal 21.0 g 23.8 g 1.1 g	
24	火	 麦飯		白身魚のフライ 添え野菜 豆腐のすまし汁	牛乳, メルルーサ, 鶏卵, 豆腐	麦飯, 小麦粉, パン粉, 油	キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	645 kcal 26.7 g 16.5 g 2.1 g	
25	水	 サツまんま		サツまんま マヨネーズあえ 白菜のみそ汁	牛乳, さつま揚げ, 焼き豚, ツナ水煮 厚揚げ, みそ	麦飯, さつまいも, 黒ごま(いり), マヨネーズ	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, はくさい, しめじ, ねぎ	615 kcal 21.6 g 17.3 g 3.0 g	
26	木	 減量パン		クリームスパゲティ フレンチサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 生クリーム ハム	減量パン, スパゲティ, 油, 米粉, 三温糖	セロリー, たまねぎ, エリンギ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, 切干しだいこん, 小松菜	619 kcal 24.2 g 22.1 g 1.9 g	
27	金	 麦飯		おでん風煮 なめたけあえ	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, さつま揚げ うずら卵水煮	麦飯, じゃがいも, 三温糖	だいこん, こんにゃく, キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, なめたけ	622 kcal 23.3 g 17.4 g 1.6 g	
30	月	 白飯		ししゃものお好み揚げ 即席漬け みそ汁	牛乳, ししゃも, あおのり, 鶏卵, 塩昆布, 油揚げ, みそ	白飯, ごま(いり), 小麦粉, かたくり粉, 油, じゃがいも	紅しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, ねぎ	653 kcal 25.0 g 20.1 g 2.4 g	
31	火	 麦飯		麻婆豆腐 パンサンスウ かき	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ハム	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ, ごま(いり)	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, もやし, キャベツ, にんじん, かき	678 kcal 24.9 g 19.6 g 1.8 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。

パリッ子給食の日：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29年度

11月 学校給食献立表

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
		主食	牛乳	おかず	赤の食品 おもに体をつくる	黄色の食品 おもにエネルギーのものになる	緑の食品 おもに体の調子を整える		
1	水	 麦飯		大根のそぼろ煮 いんげんのごま和え	牛乳, 厚揚げ, 豚ひき肉	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり)	だいこん, にんじん, しょうが, だいこん葉, さやいんげん, キャベツ	616 kcal 21.6 g 18.9 g 1.1 g	
2	木	 米粉入りパン		白菜のクリーム煮 きなこかりんとう	牛乳, 鶏肉, 大豆, きなこ	米粉入りパン, 油, 米粉, バター, かたくり粉, 油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, ブロッコリー	698 kcal 28.8 g 27.2 g 2.0 g	
6	月	 白飯		さんまの塩焼き おひたし 豚汁	牛乳, 塩さんま, 豚もも肉, 油揚げ, みそ	白飯, 油, さといも	こまつな, キャベツ, ごぼう, だいこん, 突きこんにゃく, にんじん, ねぎ	670 kcal 26.0 g 24.0 g 2.3 g	
7	火	 カレーライス		カレーライス ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, 大豆, 干ひじき	麦飯, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	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	675 kcal 21.0 g 19.1 g 2.2 g	
8	水	 麦飯		おでん風煮 ごぼうサラダ	牛乳, 牛すじ, 厚揚げ, ちくわ, うずら卵水煮, 角切り昆布, ツナ水煮	麦飯, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり), 油	だいこん, こんにゃく, ごぼう, にんじん, キャベツ	640 kcal 25.6 g 17.1 g 1.7 g	
9	木	 スライスパン		ハンバーグ 添え野菜 コンスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 鶏卵, 鶏肉	スライスパン, パン粉, 三温糖, 油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, こまつな	648 kcal 27.8 g 23.6 g 3.2 g	
10	金	 減量麦飯		けんちんうどん マヨネーズ和え	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, ちくわ	減量麦飯, うどん(ゆで), ごま油, さといも, マヨネーズ, ごま(いり)	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, もやし	647 kcal 21.0 g 21.3 g 1.8 g	
13	月	 白飯		厚揚げの味噌炒め しらすあえ みかん	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ, ちりめん じゃこ	白飯, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, はくさい, ほうれんそう, もやし, みかん	633 kcal 25.1 g 18.3 g 1.3 g	
14	火	 麦飯		豚じゃが 小松菜のかみかみ和え	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, いか	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり), ごま油	たまねぎ, 突きこんにゃく, にんじん, さやいんげん, こまつな, だいずもやし, 切り干しだいこん, にんにく	633 kcal 23.7 g 15.5 g 1.3 g	
15	水	 まこもごはん		こんにゃくの炒め物 名張の牛汁	牛乳, 鶏ひき肉, 豚肉, 牛肉	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり), ごま油, さといも	まこも, しょうが, ねぎ, にんじん, 突きこんにゃく, さやいんげん, ごぼう, だいこん	625 kcal 21.3 g 16.8 g 1.9 g	
16	木	 減量パン		和風スパゲティ 大根のサラダ	牛乳, ベーコン, いか, 焼きのり, ツナ油漬け	減量パン, スパゲッティ, オリーブ油, バター, ごま(いり), 三温糖, ごま油	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, エリンギ, しめじ, だいこん, ホールコーン, ほうれんそう	615 kcal 24.0 g 22.4 g 2.4 g	バリッ子給食 【しめじ】 【だいこん】 みえ地物一番 給食の日
17	金	 麦飯		さばの竜田揚げ 昆布和え 具だくさん味噌汁	牛乳, さば, 塩昆布, 豆腐, みそ	麦飯, かたくり粉, 油	しょうが, キャベツ, にんじん, だいこん, ごぼう, 突きこんにゃく, しめじ, こまつな	690 kcal 26.5 g 23.5 g 2.1 g	みえ地物一番 給食の日
20	月	 白飯		白菜と肉団子のスープ煮 さつまいもサラダ	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, ハム, 味付けのり	白飯, かたくり粉, さつまいも, マヨネーズ	しょうが, ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, ブロッコリー	640 kcal 20.9 g 18.4 g 1.6 g	
21	火	 麦飯		いわしのフライ 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳, いわし, 鶏卵, もずく, 豆腐	麦飯, 小麦粉, パン粉, 油	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, たまねぎ, えのきたけ	684 kcal 29.0 g 20.3 g 1.9 g	バリッ子給食 【ブロッコリー】
22	水	 吹き寄せピラフ		吹き寄せピラフ シチュー	牛乳, 鶏もも肉, えび, ベーコン, 生クリーム	麦飯, 油, バター, さつまいも, じゃがいも, 米粉	しめじ, にんじん, えだまめ, たまねぎ, ホールコーン, こまつな	648 kcal 21.7 g 17.7 g 1.6 g	
24	金	 麦飯		麻婆豆腐 パンサンスウ りんご	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ハム	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ, ごま(いり)	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, もやし, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, りんご	682 kcal 25.2 g 20.0 g 1.7 g	
27	月	 白飯		すき焼き風煮 マカロニサラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐, ツナ水煮	白飯, 油, ふ・豆ふ, 三温糖, マカロニ, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, しらたき, はくさい, ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン	661 kcal 24.4 g 20.7 g 1.2 g	
28	火	 麦飯		納豆 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳, 納豆, 豚肉, 豆腐, みそ	麦飯, 油, 三温糖, ごま, ごま油	にんじん, ごぼう, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん, はくさい, しめじ, ねぎ	618 kcal 23.8 g 16.6 g 1.7 g	
29	水	 麦飯		鮭のチーズ焼き 粉ふきいも レタス入り卵スープ	牛乳, 生鮭, プロセスチーズ, 鶏肉, 卵	麦飯, じゃがいも, かたくり粉	レタス, キャベツ, にんじん	677 kcal 29.3 g 20.6 g 2.2 g	
30	木	 コッペパン		ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳, 牛肉, 豚肉, 大豆, ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールのトマト, チンゲンサイ, もやし, ホールコーン	644 kcal 23.7 g 23.5 g 2.8 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。

バリッ子給食の日：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29年度

1 2 月 学校給食献立表

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
		主食	牛乳	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
					おもに体をつくる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える		
1	金	 減量麦飯		キムチラーメン れんこんサラダ	牛乳, 豚肉, ハム	麦飯, 中華めん, 油, ごま油, マヨネーズ, ごま(いり)	しょうが, にんにく, まこも, もやし, 干しいたけ, にんじん, 小松菜, はくさいキムチ, れんこん, キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン	662 kcal 23.5 g 18.9 g 2.1 g	
4	月	 白飯		さわらの塩こうじ焼き ごま酢あえ のっぺい煮	牛乳, さわら, 厚揚げ, ちくわ	白飯, ごま(いり), ごま油, 三温糖, さといも	もやし, キャベツ, にんじん, だいこん, 突きこんにゃく, さやいんげん	629 kcal 27.6 g 17.6 g 1.2 g	
5	火	 ドライカレー		ドライカレー コーンスープ	豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆, 牛乳, 鶏肉	麦飯, 油, 三温糖, パン粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリ, ホールコーン, クリームコーン, キャベツ, こまつな	683 kcal 26.6 g 20.2 g 1.5 g	
6	水	 麦飯		大根のピリ辛煮 信田和え みかん	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ	麦飯, ごま(いり), 三温糖, 油, ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, しょうが, こんにゃく, だいこん, みかん	622 kcal 20.6 g 16.4 g 1.5 g	パリっ子給食 【大根】
7	木	 黒糖パン		白菜のポトフ マカロニサラダ	牛乳, ウィンナー, 大豆, ツナ水煮	黒糖パン, 油, マカロニ, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, はくさい, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン	650 kcal 23.8 g 23.8 g 1.1 g	パリっ子給食 【はくさい】
8	金	 豚のなんば丼		豚のなんば丼 昆布和え みそ汁	豚肉, 鶏卵, 牛乳, 塩昆布, 油揚げ, みそ	麦飯, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, しらたき, ねぎ, キャベツ, はくさい, だいこん, えのきたけ	645 kcal 25.4 g 19.1 g 2.5 g	
11	月	 白飯		鮭のちゃんちゃん焼き とろろ昆布汁	牛乳, 鮭, みそ, 豆腐, とろろこんぶ	白飯, 油, 三温糖	キャベツ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, こまつな	623 kcal 26.1 g 17.3 g 2.2 g	
12	火	 ハヤシライス		ハヤシライス 切干大根のサラダ	牛もも肉, 豚もも肉, 大豆, 牛乳, ハム	麦飯, 油, 小麦粉, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, 切干しだいこん, キャベツ, こまつな	674 kcal 22.6 g 20.8 g 1.5 g	
13	水	 鶏ごぼうごはん		鶏ごぼうごはん 白菜といかの酢の物 根菜のみそ汁	鶏肉, 牛乳, いか, 厚揚げ, みそ	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖, さつまいも	しょうが, ごぼう, しめじ, ねぎ, はくさい, もやし, にんじん, だいこん, つきこんにゃく	616 kcal 21.7 g 14.8 g 2.2 g	
14	木	 減量パン		焼きそば かきたま汁	牛乳, 豚肉, えび, あおのり, 豆腐, 鶏卵	減量パン, 焼きそばめん, 油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, 紅しょうが, 干し椎茸, ねぎ	613 kcal 28.4 g 17.0 g 3.5 g	みえ地物一番 給食の日
15	金	 麦飯		焼きししゃも アーモンドあえ ひじきの煮物	牛乳, ししゃも, ちくわ, 豚肉, ひじき, 大豆	麦飯, アーモンド, 油, じゃがいも, 黒砂糖, 三温糖	キャベツ, もやし, ほうれん草, にんじん, 突きこんにゃく, さやいんげん	626 kcal 27.4 g 15.6 g 1.6 g	みえ地物一番 給食の日
18	月	 白飯		豚じゃが しらす和え りんご	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ちりめんじゃこ	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり)	たまねぎ, 突きこんにゃく, にんじん, さやいんげん, キャベツ, ほうれん草, りんご	624 kcal 23.1 g 14.8 g 1.3 g	
19	火	 冬野菜カレーライス		冬野菜カレーライス ツナサラダ	豚もも肉, 牛もも肉, 大豆, 牛乳, ツナ水煮	麦飯, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, かぶ, ブロッコリー, キャベツ, こまつな, ホールコーン	684 kcal 22.2 g 19.6 g 2.4 g	
20	水	 麦飯		かぼちゃのそぼろ煮 こんにゃくの炒め物	厚揚げ, 鶏ひき肉, 豚肉	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, ごま(いり), ごま油	かぼちゃ, にんじん, しょうが, 突きこんにゃく, さやいんげん	646 kcal 19.7 g 11.0 g 1.0 g	
21	木	 スライスパン		ヒレカツ ボイルキャベツ ミネストローネ	牛乳, 豚ヒレ, 鶏卵, ベーコン	スライスパン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, 三温糖	キャベツ, にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, さやいんげん	668 kcal 28.8 g 25.1 g 3.0 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29年度

1 月 学校給食献立表

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
		主食	牛乳	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
					おもに体をつくる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える		
10	水	 麦飯		ぶりの照り焼き ごま和え 名張の雑煮風	牛乳, ぶり, 木綿豆腐, みそ	麦飯, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), もち, さといも	はくさい, しゅんぎく, にんじん, だいこん, 金時人参	688 kcal 26.5 g 18.4 g 2.2 g	
11	木	 コッペパン		クリームシチュー れんこんサラダ ジャム	牛乳, 鶏肉, 大豆(乾), 生クリーム, ハム	コッペパン, 油, じゃがいも, 米粉, マヨネーズ, ごま(いり)	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, れんこん, キャベツ, ジャム	679 kcal 23.4 g 24.1 g 2.3 g	
12	金	 麦飯		みそ煮込みおでん風 おかかあえ	牛乳, 鶏肉, がんもどき, うずら卵水煮, みそ, かつお節	麦飯, じゃがいも, 三温糖	だいこん, にんじん, こんにゃく, キャベツ, ほうれんそう, もやし	638 kcal 23.2 g 17.5 g 2.2 g	パリッ子給食 【だいこん】
15	月	 白飯		じゃがいもの塩麹煮 紅白なます ごま田作り	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 田作り	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり)	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, たけのこ水煮, さやいんげん, だいこん, 金時人参	620 kcal 23.5 g 15.5 g 1.1 g	
16	火	 麦飯		えびと豆腐のチリソース煮 野菜のナムル りんご	牛乳, えび, 焼き豆腐	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, だいずもやし, りんご	650 kcal 27.2 g 15.3 g 1.9 g	
17	水	 親子丼		親子丼 なばなの和えもの 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豆腐, 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, ねぎ, なばな, はくさい, にんじん, えのきだけ	628 kcal 25.2 g 17.5 g 2.1 g	パリッ子給食 【なばな】
18	木	 減量パン		クリームスパゲティ ごまドレサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 生クリーム	減量パン, スパゲティ, 油, 米粉, ごま, 三温糖	セロリー, たまねぎ, エリンギ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, ブロッコリー, れんこん, にんじん	614 kcal 23.6 g 22.4 g 1.8 g	みえ地物一番 給食の日
19	金	 麦飯		豆腐田楽 白菜漬け 名張の牛汁	牛乳, 焼き豆腐, 赤みそ, 塩昆布, 牛肉	麦飯, 三温糖, ごま(いり), 油, さといも	白菜, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	619 kcal 22.9 g 16.5 g 2.1 g	みえ地物一番 給食の日
22	月	 白飯		わかさぎの唐揚げ ほうれんそうの磯辺和え かす汁	牛乳, わかさぎ, 焼きのり, 油揚げ, 豚肉, みそ	白飯, かたくり粉, 小麦粉, 油, さといも	ほうれんそう, キャベツ, だいこん, にんじん, しめじ, 突きこんにゃく, ねぎ	607 kcal 24.4 g 16.6 g 1.9 g	
23	火	 減量麦飯		ちゃんぽん れんこんのきんぴら	牛乳, 豚肉, えび, うずら卵水煮, ちくわ	減量麦飯, 中華めん, 油, かたくり粉, 三温糖, ごま(いり), ごま油	しょうが, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, まこも, にんじん, 干し椎茸, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん	671 kcal 25.4 g 16.7 g 2.5 g	
24	水	 元気100倍 チャーハン		元気100倍チャーハン 中華スープ	牛乳, 牛肉, 鶏卵, ベーコン, 豆腐	麦飯, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生椎茸, 乾燥カリカリ梅, ねぎ, キャベツ, しょうが, こまつな	619 kcal 22.2 g 20.0 g 2.7 g	全国 学 校 給 食 週 間
25	木	 レーズンパン		チリコンカーン レモン風味サラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 大豆, 金時豆, ツナ水煮	レーズンパン, 油, オリーブ油	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, キャベツ, きゅうり, レモン汁	666 kcal 27.1 g 21.4 g 1.6 g	
26	金	 麦飯		鯖の味噌煮 昆布和え にゅうめん	牛乳, 鯖, みそ, 塩昆布	麦飯, 三温糖, ごま(いり), そうめん	しょうが, キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん, ねぎ	669 kcal 25.8 g 18.1 g 2.7 g	
29	月	 白飯		鯉の塩焼き ひのな漬け すいとん	牛乳, 塩鯉, 厚揚げ	白飯, ごま(いり), 小麦粉, 白玉粉	ひのな漬け, はくさい, だいこん, にんじん, こまつな	645 kcal 26.3 g 18.5 g 1.8 g	
30	火	 カレーライス		カレーライス ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, 大豆, ツナ水煮, ひじき	麦飯, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	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	667 kcal 21.6 g 17.9 g 2.3 g	
31	水	 麦飯		八宝菜 中華スープ みかん	牛乳, 豚もも肉, えび, うずら卵水煮, 豆腐	麦飯, 油, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, もやし, チンゲンサイ, みかん	625 kcal 23.9 g 15.4 g 1.8 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。

パリッ子給食の日：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29年度

2月 学校給食献立表

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
		主食	牛乳	おかず	赤の食品 おもに体をつくる	黄色の食品 おもにエネルギーのものになる	緑の食品 おもに体の調子を整える		
1	木	 コッペパン		かぶのチャウダー 花野菜のサラダ	牛乳, 大豆, ベーコン, えび, ハム	コッペパン, 油, 米粉, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, かぶ, こまつな, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, にんじん	620 kcal 24.5 g 23.6 g 2.7 g	
2	金	 麦飯		いわしの蒲焼き風 白菜漬け 豚汁 福豆	牛乳, いわし, 塩昆布, 豚肉, みそ, 福豆	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま(いり), さとも	しょうが, 白菜, ごぼう, だいこん, つきこんにゃく, にんじん, ねぎ	665 kcal 26.0 g 19.9 g 2.3 g	
5	月	 白飯		麻婆豆腐 大根の中華サラダ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ロースハム	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, ごま(いり)	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, だいこん, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう	639 kcal 24.5 g 20.2 g 1.7 g	
6	火	 麦飯		鯖のピリ辛煮 なばなの和え物 けんちん汁	牛乳, 鯖, 豆腐	麦飯, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, なばな, キャベツ, もやし, ごぼう, にんじん, 突きこんにゃく, 干し椎茸, ねぎ	628 kcal 26.5 g 18.9 g 2.0 g	バリッ子給食 【なばな】
7	水	 レンコンごはん		黒豆 根菜のみそ汁	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, みそ	麦飯, 油, 三温糖, さつまいも	れんこん, しょうが, ねぎ, だいこん, ごぼう, 突きこんにゃく, にんじん	649 kcal 23.9 g 15.9 g 2.3 g	
8	木	 スライスパン		ボークビーンズ ミックスサラダ	牛乳, 金時豆, 大豆, 豚肉	スライスパン, 油, 小麦粉, バター, さつまいも, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, にんにく, さやいんげん, キャベツ, ブロッコリー	669 kcal 23.7 g 24.8 g 2.6 g	
9	金	 減量麦飯		五目ラーメン ツナサラダ	牛乳, 豚肉, うずら卵水煮, ツナ水煮	減量麦飯, 中華めん, 油, ごま油, かたくり粉	にんにく, まこも, にんじん, もやし, チンゲンサイ, しょうが, キャベツ, なばな, ホールコーン	650 kcal 25.2 g 16.2 g 2.0 g	
13	火	 麦飯		焼きししゃも おかかじゃが のっぺい汁	牛乳, ししゃも, かつお節, 油揚げ	麦飯, じゃがいも, 油, さとも, かたくり粉	にんにく, だいこん, にんじん, 突きこんにゃく, ねぎ	611 kcal 24.8 g 14.3 g 1.4 g	
14	水	 麦飯		肉団子のスープ煮 根菜のカレー炒め いよかん	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 豚肉	麦飯, かたくり粉, じゃがいも, 油, 三温糖, ごま(いり)	しょうが, ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん, いよかん	630 kcal 22.1 g 15.1 g 1.2 g	
15	木	 米粉入りパン		冬野菜のポトフ 大豆とじゃこの甘辛	牛乳, ウィンナー, 大豆, かえりじゃこ	米粉入りパン, じゃがいも, かたくり粉, 油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, だいこん, ブロッコリー	669 kcal 29.5 g 23.6 g 2.5 g	みえ地物一番 給食の日
16	金	 タコライス		タコライス もずくスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, チーズ, もずく, 豆腐	麦飯, 油, ごま油	たまねぎ, にんじん, セロリ, ホールトマト, キャベツ, えのきたけ	664 kcal 25.1 g 21.2 g 2.3 g	みえ地物一番 給食の日
19	月	 白飯		大根のピリ辛煮 しらすあえ いちご	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ, ちりめんじゃこ	白飯, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, こんにゃく, だいこん, にんじん, キャベツ, もやし, いちご	624 kcal 24.5 g 18.9 g 1.8 g	バリッ子給食 【だいこん】
20	火	 麦飯		チャブチェ 豆腐の五目スープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 豆腐	麦飯, 油, はるさめ, ごま(いり), 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, もやし, キャベツ, えのきたけ, しょうが, チンゲンサイ	619 kcal 20.7 g 15.6 g 1.6 g	
21	水	 麦飯		いかのかりん揚げ ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳, いか, 豚肉, ひじき, 厚揚げ	麦飯, かたくり粉, 油, じゃがいも, 黒砂糖	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 突きこんにゃく, さやいんげん	642 kcal 26.0 g 17.5 g 1.4 g	
22	木	 減量パン		みそ焼きうどん ワカユスープ	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, 鶏卵, わかめ	減量パン, うどん, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 干し椎茸	612 kcal 27.1 g 20.5 g 3.5 g	
23	金	 麦飯		鮭のバーベキューソース ゆで野菜 みそ汁	牛乳, 鮭, 厚揚げ, みそ	麦飯, 小麦粉, 油, 三温糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン, にんじん, たまねぎ, ねぎ	628 kcal 28.8 g 14.3 g 2.4 g	
26	月	 白飯		鶏肉の甘酢炒め 白菜スープ	牛乳, 鶏肉, うずら卵水煮, ベーコン, 豆腐	白飯, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ビーマン, しめじ, はくさい, こまつな	679 kcal 24.4 g 23.6 g 2.3 g	
27	火	 カレーライス		切干大根のサラダ 福神漬け	牛乳, 豚肉, 牛肉, ロースハム	麦飯, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 切り干し大根, キャベツ, こまつな, 福神漬け	683 kcal 21.1 g 19.4 g 2.6 g	
28	水	 麦飯		おでん風煮 ほうれん草のピリ辛風	牛乳, 牛すじ, 厚揚げ, さつまあげ, うずら卵水煮, カット昆布, ちくわ	麦飯, じゃがいも, 三温糖, ごま油	だいこん, こんにゃく, ほうれんそう, だいずもやし, にんじん, にんにく	638 kcal 27.0 g 16.9 g 1.9 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。

バリッ子給食の日：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29年度

3月 学校給食献立表

名張市教育委員会

日	曜日	献立名			おもな材料名			エネルギー	メモ
		主食	牛乳	おかず	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				ポトフ ごまドレサラダ	牛乳、鶏もも肉	名張基準パン、油、上白糖、じゃがいも、ごま(いり)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	654 kcal 21.1 g 26.9 g 2.3 g	
2	2金			なばなの和え物 すまし汁 ひなあられつどい	牛乳、鶏卵、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、焼きのり、わかめ、木綿豆腐	麦飯、三温糖、油、ごま(いり)、おつゆ・豆ふ	干し椎茸、れんこん、にんじん、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、えのきたけ、たまねぎ	607 kcal 21.1 g 12.9 g 2.5 g	
5	5月			豆腐入りハンバーグ ゆで野菜 具だくさん味噌汁	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏卵、ミックスみそ	白飯、パン粉(乾燥)、三温糖	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	614 kcal 23.3 g 17.0 g 2.3 g	
6	6火			白身魚のフライ 野菜ソテー（添え） とろろ昆布汁	牛乳、メルルーサ 50g、鶏卵、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、こまつな、にんじん	653 kcal 26.4 g 17.1 g 2.4 g	バリっ子給食 【なばな】
7	7水			五目うま煮 マヨネーズあえ 果物（いちご）	牛乳、わかめ、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、板こんにやく、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、いちご M	656 kcal 21.8 g 20.3 g 1.4 g	
8	8木			かきたま汁	牛乳、豚もも肉、いか 短冊、あおのり、木綿豆腐、鶏卵	名張基準パン、中華めん(ゆで)、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	614 kcal 28.3 g 17.1 g 3.5 g	
9	9金			キムチ漬け わかめスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、赤みそ、鶏もも肉、わかめ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、だいずもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬け)、たまねぎ、キャベツ	644 kcal 24.6 g 19.2 g 2.5 g	
12	12月			鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし 赤だし	牛乳、鶏もも肉、あおさ(素干し)、木綿豆腐、赤みそ	白飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、油、ごま(乾)	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ	683 kcal 26.0 g 25.1 g 1.7 g	
13	13火			れんこんサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、マヨネーズ(全卵型)、ごま(いり)	にんにく、まこも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、れんこん、ブロッコリー、キャベツ	642 kcal 23.8 g 21.0 g 1.8 g	
14	14水			フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ヨーグルト(全脂無糖)	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	698 kcal 20.6 g 19.0 g 1.9 g	みえ地物一番 給食の日
15	15木			ポイルウィンナー ザワークラウト風 コンスープ	フランクフルト、鶏もも肉	名張基準パン、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、たまねぎ、さやいんげん	618 kcal 21.8 g 17.9 g 3.4 g	みえ地物一番 給食の日
16	16金			さわらの塩麹焼き ほうれん草の磯辺あえ〔添切干大根の煮物〕	牛乳、さわら、焼きのり、豚もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	ほうれんそう、キャベツ、切干しだいこん、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	633 kcal 27.3 g 16.5 g 0.8 g	バリっ子給食 【だいこん】
19	19月			肉豆腐 ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐	白飯、油、三温糖、ごま(いり)	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、ほうれんそう、りょくとうもやし	618 kcal 24.2 g 17.7 g 1.4 g	
20	20火			さばのケチャップソース 昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	696 kcal 26.7 g 24.1 g 2.4 g	
22	22木			クリームシチュー（米粉）	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、ベーコン、クリーム(乳脂肪)	名張基準パン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、しめじ	687 kcal 28.8 g 25.7 g 3.2 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。