

〔配布用献立表〕

2025年 5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 木	コッペパン	○	チリコンカン リヨネーズポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ベーコン	コッペパン、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、ホールトマト	547 kcal 24.5 g 19.3 g 2.5 g
2 金	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 ねりごま和え かしわもち	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、ねりごま、ごま(いり)、かしわもち	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょうとうもやし	686 kcal 24.6 g 18.3 g 1.1 g
7 水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、豚もも肉、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しめじ、りょうとうもやし、葉ねぎ	646 kcal 25.3 g 22.5 g 2.2 g
8 木	減量パン 焼きそば	○	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(ゆで)、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ	612 kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 g
9 金	麦飯	○	鮭の塩焼き 粉ふき芋 みそ汁	牛乳、塩ざけ、あおのり、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ	593 kcal 27.5 g 16.7 g 2.7 g
12 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ セミノール	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	白飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、セミノール	634 kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g
13 火	さびらきごはん	○	五目うま煮 しらすあえ	牛乳、大豆、鶏もも肉、がんもどき、ちりめんじゃこ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつな、りょうとうもやし	600 kcal 23.9 g 17.2 g 2.4 g
14 水	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ おひたし 若竹汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、カットわかめ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、ごま(いり)	キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、えのきたけ	564 kcal 20.5 g 15.2 g 2.5 g
15 木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	豆腐入りハンバーグ スナップえんどう きやべつのスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、油	たまねぎ、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、こまつな	566 kcal 25.6 g 25.3 g 2.7 g
16 金	減量麦飯 肉うどん 【パリっ子給食：ねぎ】 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、油揚げ、まぐろ缶詰(油漬ルーがけ)	減量麦飯、うどん(ゆで)、油	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、ホールコーン	560 kcal 22.6 g 18.8 g 2.0 g
19 月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ はるさめサラダ	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、ロースハム	白飯、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	646 kcal 25.2 g 23.5 g 1.7 g
20 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(塩蔵、塩抜き)、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	623 kcal 24.9 g 21.4 g 2.2 g
21 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 即席漬け じゃがたま汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、厚揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、黒ごま、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも	しょうが(酢漬)、キャベツ、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ	620 kcal 25.4 g 19.7 g 2.1 g
22 木	黒糖パン	○	ポトフ コールスロー コアコアプラス	牛乳、ウィンナー、コアコアプラス	黒糖パン、じゃがいも、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ホールコーン、こまつな、切干しだいこん	559 kcal 20.5 g 19.8 g 1.9 g
23 金	カレーライス 【パリっ子給食：こまつな】	○	小松菜のごまドレサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、りょうとうもやし	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g
26 月	白飯	○	豚肉のキムチ炒め 中華サラダ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ	白飯、油、ごま(いり)、三温糖、ごま油	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、サラダこんにゃく、りょうとうもやし、きゅうり、ホールコーン	565 kcal 22.8 g 17.8 g 1.4 g
27 火	たけのこごはん	○	炒り豆腐 磯辺あえ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏卵、焼きのり	麦飯、油、三温糖	たけのこ(水煮缶詰)、しょうが、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、グリーンピース、こまつな、キャベツ、りょうとうもやし	585 kcal 25.3 g 18.5 g 1.8 g
28 水	麦飯	○	鯖の醤油麹焼き ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳、まさば、豚もも肉、干ひじき(ｽﾏｲﾂ)、いんげん(乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)	620 kcal 27.5 g 19.3 g 1.3 g
29 木	抹茶きなこ揚げパン	○	ﾁﾝﾍﾞﾝｻｲのｸﾘｰﾑ煮 グリーンアスパラガスのサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ベーコン、牛乳、ツナ水煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター	たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン	614 kcal 21.4 g 28.7 g 2.4 g
30 金	麦飯	○	チャブチェ 中華スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、木綿豆腐	麦飯、油、はるさめ(乾)、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、りょうとうもやし、キャベツ、しょうが、こまつな	599 kcal 21.4 g 16.8 g 1.7 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。

パリっ子給食 : 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。