

〔 配 布 用 献 立 表 〕

2025年 6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
2月	白飯	○	肉豆腐 カリカリじゃこサラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐, ちりめんじゃこ	白飯, 油, 三温糖, ごま油	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, りょうとうもやし	592 kcal 26.7 g 17.7 g 1.7 g
3火	わかめごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め だんご汁	牛乳, わかめ, 豚もも肉, 厚揚げ, 鶏もも肉	麦飯, 油, 三温糖, 冷凍玄米団子	しょうが, キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, チンゲンサイ, だいこん, 葉ねぎ	619 kcal 25.2 g 17.3 g 1.6 g
4水	麦飯	○	五目うま煮 小松菜のかみかみ和え かたやき	牛乳, 鶏もも肉, がんもどき, いか 短冊	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり), 薄力粉, 上白糖	にんじん, たまねぎ, 板こんにゃく, さや いんげん(ゆで), こまつな, りょう とうもやし, 切干しだいこん, にんにく	628 kcal 23.0 g 17.0 g 1.4 g
5木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆 〔三重県産〕, 鶏もも肉	スライスパン, 油, 三温糖, パン粉(乾燥), じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ホールコーン, とうもろこし缶詰(クリーム), ほうれんそう	569 kcal 26.9 g 21.9 g 2.3 g
6金	麦飯	○	いかのかりん揚げ 昆布和え みそけんちん汁	牛乳, いか, 塩昆布, 木綿豆腐, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, ごま(いり)	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, 突きこんにゃく, 干し椎茸, 葉ねぎ	591 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g
9月	白飯	○	麻婆豆腐 切干大根の中華あえ	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, 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, キャベツ, 切干し だいこん, にんじん, きゅうり	600 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g
10火	親子丼	○	おかかあえ 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 鶏卵, かつお節, 木綿豆腐	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, りょうとうもやし, えのきたけ	609 kcal 25.7 g 18.7 g 2.1 g
11水	麦飯	○	さわらの西京焼き おひたし ひじきの煮物	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 豚もも肉, 干ひじき(ステンレス釜、乾)	麦飯, 三温糖, ごま(いり), 油, じゃがいも, 黒砂糖	キャベツ, にんじん, りょうとうもやし, こまつな, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん(ゆで)	609 kcal 27.7 g 15.9 g 1.5 g
12木	減量パン 和風スパゲティ	○	マセドアンサラダ	牛乳, ベーコン, まぐろ缶詰(油漬フレーク ライト), 焼きのり	減量パン, スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, たまねぎ, しめじ, エリンギ, きゅうり, にんじん	583 kcal 22.3 g 24.3 g 2.2 g
13金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳, 豚もも肉, うずら卵水煮, 大豆, かたくちいわし(煮干し)	麦飯, 油, かたくり粉, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮缶詰), チンゲンサイ, 干し椎茸	649 kcal 29.6 g 20.9 g 1.4 g
16月	白飯	○	鶏じゃが 小松菜の炒め物	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, ベーコン	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 突きこんにゃく, にんじん, さやいんげん(ゆで), こまつな, キャベツ	610 kcal 22.2 g 19.4 g 1.6 g
17火	麦飯	○	さばのしょうが煮 即席漬け 味噌汁	牛乳, まさば, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 三温糖	しょうが, キャベツ, 大根, りょうとうもやし, にんじん, ごぼう, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	596 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g
18水	カレーライス	○	中華サラダ	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, カットわかめ	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, ごま(いり), 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, サラダこんにゃく, りょうとうもやし, きゅうり	629 kcal 20.5 g 19.6 g 2.3 g
19木	ミルクパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 フライドポテト	飲用牛乳, 鶏ひき肉	ミルクパン, かたくり粉, はるさめ(乾), じゃがいも, 油	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, こまつな, 切干しだいこん	565 kcal 20.8 g 24.8 g 2.0 g
20金	麦飯 【バリっ子給食：きくらげ】 「みえ地物一番給食の日」	○	ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ フレッシュパイン	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐	麦飯, ビーフン, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, りょうとうもやし, たけのこ (水煮缶詰), きくらげ(乾), にら, えのきたけ, チンゲンサイ, カットパ	568 kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g
23月	白飯 【みえ地物一番給食の日】	○	厚揚げのキムチ煮 バンサンスウ	牛乳, 厚揚げ, 豚もも肉, ロースハム	白飯, 油, 三温糖, はるさめ(乾), ごま(いり), ごま油	たまねぎ, にんじん, にら, はくさい(キムチ漬け), りょうとうもやし, きゅうり, キャベツ	621 kcal 25.7 g 20.9 g 1.7 g
24火	ごまみそチキン丼	○	もやしスープ	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, ベーコン	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖, かたくり粉	たまねぎ, キャベツ, にんじん, りょうとうもやし, こまつな, しょうが	618 kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g
25水	麦飯 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	あじの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁	牛乳, まあじ, くきわかめ, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, ごま(いり), じゃがいも	しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, 葉ねぎ	630 kcal 26.5 g 19.1 g 3.8 g
26木	コッペパン 【バリっ子給食：トマト】	○	タンドリーチキン 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト(全脂無糖), ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, レモン, キャベツ, ホールコーン, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト, ホールトマト, さやいんげん(ゆで)	584 kcal 27.5 g 27.9 g 2.7 g
27金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	わかめスープ	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 鶏もも肉, カットわかめ, 木綿豆腐	麦飯, 焼きそば麺(ゆで), 油, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, りょうとうもやし	670 kcal 26.3 g 24.7 g 3.0 g
30月	白飯 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳, 鶏ひき肉, がんもどき, 焼き竹輪	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, ノンエッグマヨネーズ, ごま(いり)	しょうが, にんじん, 板こんにゃく, 干し椎茸, さやいんげん(ゆで), キャベツ, りょうとうもやし, きゅうり	627 kcal 22.6 g 21.9 g 1.4 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。