

〔配布用献立表〕

2020年 4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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
8 水	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ロースハム	麦飯、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、りょくとうもやし、キャベツ、にん じん、きゅうり、いちご	647 kcal 24.9 g 18.2 g 1.7 g
9 木	コッペパン	○	ポイルウィンナー フレンチサラダ コーンスープ	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、大豆	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、こまつな、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(ゆで)	652 kcal 24.9 g 26.3 g 3.1 g
10 金	麦飯	○	鯖の塩麹焼き 磯辺あえ 具だくさん味噌汁	牛乳、さわら、焼きのり、厚揚げ、ミッ クスみそ	麦飯、じゃがいも	こまつな、キャベツ、りょくとうもや し、にんじん、突きこんにやく、しめ じ、葉ねぎ	613 kcal 27.4 g 15.9 g 1.8 g
13 月	白飯	○	チキンフライ つけ合わせ みそ汁	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、木綿豆腐、 ミックスみそ	白飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たま ねぎ、葉ねぎ	657 kcal 28.4 g 18.3 g 2.7 g
14 火	減量麦飯 カレーうどん	○	ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ水煮	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、 マヨネーズ、ごま(いり)	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、こま つな	607 kcal 21.0 g 21.2 g 1.6 g
15 水	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	鯖の塩焼き 小松菜のおかかあえ ひじきの煮物	牛乳、塩ざけ、かつお節、豚もも肉、干 ひじき(アールスメイト、乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、突きこ んにやく、さやいんげん(ゆで)	657 kcal 28.8 g 16.5 g 1.8 g
16 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	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	コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、 油、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちご ジャム(低糖度)	663 kcal 26.9 g 22.6 g 2.3 g
17 金	豚丼 【バリっ子給食：キャベツ】 【みえ地物一番給食の日】	○	キャベツの浅漬け あおさ汁	牛乳、豚もも肉、あおさ(素干し)、木綿 豆腐、ミックスみそ、赤みそ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ね ぎ、キャベツ、えのきたけ	608 kcal 24.9 g 15.8 g 2.4 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。

4月20日(月)から5月29日(金)までは、新型コロナウイルス感染の拡大防止に係る取組の中で学校給食を実施していません。

【配布用献立表】

2020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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	白飯	○	肉じゃが ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りよくとうもやし	628 kcal 22.9 g 16.7 g 1.3 g
2火	麦飯	○	いわしのかば焼き風 わかさポテト けんちん汁	牛乳、まいわし、あおのり、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	650 kcal 23.5 g 18.0 g 1.9 g
3水	菜の花ご飯	○	じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	618 kcal 21.7 g 17.3 g 2.3 g
4木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、鶏卵	減量パン、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ	616 kcal 27.8 g 17.8 g 3.3 g
5金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひじき(アリス釜、乾)	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、りんごビュレー	676 kcal 21.9 g 18.7 g 2.2 g
8月	白飯	○	肉豆腐 おひたし	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、葉ねぎ、キャベツ、りよくとうもやし、こまつな	628 kcal 25.4 g 18.0 g 1.4 g
9火	麦飯	○	焼きししゃも ほうれん草の磯辺あえ 切干大根の煮物	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、鶏もも肉	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	ほうれん草、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)	616 kcal 25.9 g 14.4 g 1.2 g
10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(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、えのきたけ	666 kcal 25.4 g 21.2 g 2.3 g
11木	コッペパン	○	コーンシチュー グリーンアスパラガスのサラダ ブルーベリージャム	牛乳、鶏もも肉、牛乳、ロースハム	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、三温糖	たまねぎ、とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)、ホールコーン、こまつな、キャベツ、アスパラガス、にんじん、ブルーベリー(ジャム)	632 kcal 24.1 g 19.7 g 2.4 g
12金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、いか、短冊、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、まこも、チンゲンサイ、干し椎茸	693 kcal 31.1 g 20.5 g 1.4 g
15月	白飯 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	ちくわの磯辺揚げ しらすあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、ちりめんじゃこ、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	白飯、薄力粉、かたくり粉、油	キャベツ、こまつな、にんじん、りよくとうもやし、たまねぎ、葉ねぎ	622 kcal 22.9 g 17.0 g 2.9 g
16火	麦飯	○	チャブチェ 中華スープ フレッシュパイ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、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、りよくとうもやし、キャベツ、しょうが、葉ねぎ、カットパイ 40g	632 kcal 21.1 g 15.2 g 1.8 g
17水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき(アリス釜、乾)	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、りんごビュレー	678 kcal 21.8 g 19.3 g 2.2 g
18木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ ポトフ	牛乳、ツナ水煮、ウィンナー、大豆	スライスパン、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)	610 kcal 22.2 g 23.4 g 2.5 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	豆腐田楽 きゅうりのごま酢あえ 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	麦飯、三温糖、ごま(いり)、ごま油、油	きゅうり、りよくとうもやし、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、突きこんにやく、葉ねぎ	628 kcal 23.4 g 17.5 g 1.9 g
22月	白飯	○	いかのかりん揚げ 昆布和え 豆腐のみそ汁	牛乳、いか、塩昆布、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、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、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	612 kcal 25.9 g 16.7 g 2.2 g
23火	親子丼	○	もやしのあえもの とろろ昆布汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りよくとうもやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ	636 kcal 25.1 g 17.5 g 2.0 g
24水	麦飯 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	新じゃがのそぼろ煮 ねりごま和え	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	しょうが、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、きゅうり、りよくとうもやし	640 kcal 23.2 g 17.5 g 1.2 g
25木	ミルクパン	○	鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 しめじのスープ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、ベーコン	ミルクパン、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな	671 kcal 29.2 g 25.0 g 3.3 g
26金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	中華五目スープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、中華めん(ゆで)、油、三温糖、ごま油	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、にんじん、チンゲンサイ	611 kcal 24.2 g 15.9 g 2.5 g
29月	白飯	○	油淋鶏 ゆで野菜 わかめスープ	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、カットわかめ	白飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、こまつな、たまねぎ、りよくとうもやし、葉ねぎ	668 kcal 25.2 g 23.9 g 1.9 g
30火	麦飯	○	鯖の塩焼き ゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳、さば加工品(塩さば)、豚もも肉、干ひじき(アリス釜、乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、りよくとうもやし、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	684 kcal 30.6 g 20.5 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。

* 臨時休業による食材のロスが減らすために献立の重複等がありますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

◇ 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。

〔配布用献立表〕

2020年 7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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが	626 kcal 21.8 g 20.4 g 2.9 g
2木	きなこ揚げパン 【バリっ子給食：トマト】	○	魚介のトマト煮 きゅうりサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ベーコン、いか、しばえび、ツナ水煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、きゅうり、こまつな	699 kcal 26.8 g 28.0 g 3.1 g
3金	麦飯	○	肉じゃが おほかあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、かつお節	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	618 kcal 22.3 g 15.3 g 1.0 g
6月	白飯 【バリっ子給食：きゅうり 減量麦飯】	○	さわらの西京焼き きゅうりの酢の物 切干大根の煮物	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、カットわかめ、鶏もも肉	白飯、三温糖、油、じゃがいも	きゅうり、りょくとうもやし、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)	637 kcal 26.7 g 15.7 g 1.6 g
7火	減量麦飯	○	ホイコーロー 七夕にゅうめん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、油揚げ、うずら卵水煮	麦飯、油、三温糖、そうめん・ひやむぎ(乾)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、オクラ	626 kcal 26.2 g 19.3 g 2.8 g
8水	ピビンバ	○	豆腐の五目スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	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、えのきたけ、チンゲンサイ	629 kcal 24.0 g 17.6 g 2.3 g
9木	コッペパン	○	夏野菜のチリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)	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、ズッキーニ、さやいんげん(ゆで)、トマト、ホールトマト	657 kcal 24.2 g 22.8 g 2.5 g
10金	麦飯	○	納豆 しらすあえ 五目うま煮	牛乳、糸引納豆、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	647 kcal 25.9 g 16.7 g 1.4 g
13月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ すいか	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、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、すいか	654 kcal 24.8 g 18.6 g 1.8 g
14火	麦飯	○	ししゃもの磯辺揚げ さっぱりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、ごま(いり)、三温糖	キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし、レモン(果汁、生)、西洋かぼちゃ、なす、たまねぎ、オクラ	648 kcal 25.7 g 18.7 g 2.3 g
15水	ルーロー飯	○	もやしスープ	牛乳、豚ばら(脂身付)、豚もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、たまねぎ、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、葉ねぎ	693 kcal 29.2 g 24.5 g 2.0 g
16木	減量パン 和風スパゲティ 【みえ地物一番給食の日】	○	ツナサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリーブ油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ホールコーン	614 kcal 23.5 g 21.8 g 2.2 g
17金	夏野菜カレー 【みえ地物一番給食の日】	○	ひじきサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム、干ひじき(アソビ豆、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、西洋かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、こまつな	699 kcal 22.0 g 20.9 g 2.3 g
20月	白飯	○	豆腐入りハンバーグ ブチトマト キャベツのみそ汁	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、厚揚げ、ミックスみそ	白飯、パン粉(乾燥)、三温糖	たまねぎ、トマト、キャベツ、葉ねぎ	639 kcal 24.6 g 19.6 g 2.2 g
21火	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	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	689 kcal 30.7 g 20.1 g 1.1 g
22水	チキンライス	○	クリームスープ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	麦飯、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(ゆで)、こまつな	655 kcal 20.4 g 17.9 g 1.8 g
27月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	白飯、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、キャベツ、こまつな	660 kcal 23.8 g 21.2 g 2.3 g
28火	麦飯	○	さばのピリ辛煮 昆布和え けんちん汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	630 kcal 26.3 g 18.9 g 1.9 g
29水	伊賀牛の肉どんぶり 【バリっ子給食：なす】	○	なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳、伊賀牛肩ロース、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらたき、ねぎ、なす、西洋かぼちゃ、葉ねぎ	667 kcal 22.2 g 19.8 g 2.1 g
30木	ドライカレーサンド	○	ポテトスープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、ベーコン	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(冷)、さやいんげん(ゆで)	656 kcal 27.5 g 24.3 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：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。

【配布用献立表】

2020年8・9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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8/25火	ハヤシライス	○	きゅうりサラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ツナ水煮	麦飯, 油, 薄力粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, こまつな	663 kcal 22.3 g 20.2 g 1.5 g
8/26水	麦飯	○	鮭の塩焼き 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳, 塩ざけ, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油	キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷), 西洋かぼちゃ, たまねぎ, さやいんげん, 突きこんにやく, しめじ	640 kcal 27.9 g 17.3 g 2.4 g
8/27木	コッペパン	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳, いんげんまめ(乾), 大豆, 豚もも肉, ベーコン	コッペパン, 油, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, にんにく, さやいんげん(ゆで)	671 kcal 24.3 g 23.3 g 2.3 g
8/28金	豚丼	○	キャベツのみそ汁 枝豆	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, しらす, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな, えだまめ	639 kcal 26.8 g 17.1 g 2.4 g
8/31月	白飯	○	鱈フライ ポイルキャベツ みそけんちん汁	牛乳, まあじ, 木綿豆腐, ミックスみそ	白飯, 薄力粉, パン粉(乾燥), 油, ごま油	キャベツ, ごぼう, にんじん, 突きこんにやく, 干し椎茸, 葉ねぎ	641 kcal 26.8 g 17.4 g 2.4 g
9/1火	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ なし	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ロースハム	麦飯, 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, りょくとうもやし, きゅうり, キャベツ, にんじん, 豊水	664 kcal 25.2 g 18.6 g 1.8 g
2水	カレーライス	○	コールスロー	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, 大豆	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	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	699 kcal 22.3 g 20.4 g 2.1 g
3木	コッペパン	○	夏野菜のチリコンカン フライドポテト	牛乳, 豚もも肉, 大豆, いんげんまめ(乾)	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, ズッキーニ, さやいんげん(ゆで), トマト, ホールトマト	657 kcal 24.2 g 22.8 g 2.5 g
4金	麦飯	○	チャプチェ とうがんスープ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ベーコン	麦飯, 油, はるさめ(乾), ごま(いり), 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, キャベツ, にんじん, たらけのこ(ゆで), りょくとうもやし, とうがん, 干し椎茸, えのきたけ, 葉ねぎ	622 kcal 19.9 g 17.3 g 1.7 g
7月	白飯	○	肉じゃが きゅうりのごま酢あえ 巨峰	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 厚揚げ	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(いり), ごま油	たまねぎ, 突きこんにやく, にんじん, さやいんげん(ゆで), きゅうり, りょくとうもやし, キャベツ, 巨峰	627 kcal 21.9 g 16.3 g 1.1 g
8火	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 昆布和え 五目うま煮	牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, 塩昆布, 鶏もも肉, 厚揚げ	麦飯, ごま(いり), 薄力粉, かたくり粉, 油, じゃがいも, 三温糖	しょうが(酢漬), キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, 板こんにやく, さやいんげん(ゆで)	691 kcal 26.5 g 21.0 g 1.4 g
9水	麦飯	○	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 じゃがいものみそ汁	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 葉ねぎ	667 kcal 25.1 g 19.7 g 2.3 g
10木	黒糖パン	○	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 大豆, 牛乳, ツナ水煮	黒糖パン, 油, 米粉・みえのゆめ, マカロニ・スパゲッティ, マヨネーズ	たまねぎ, 西洋かぼちゃ, しめじ, キャベツ, にんじん, ホールコーン	694 kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 g
11金	減量麦飯 ジャージャー麺	○	野菜のナムル	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ	麦飯, 中華めん(ゆで), 油, 三温糖, ごま(いり), ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, 葉ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, だいずもやし	621 kcal 24.8 g 17.9 g 2.2 g
14月	白飯	○	豚肉のキムチ炒め はるさめスープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, ベーコン	白飯, 油, ごま油, はるさめ(乾)	キャベツ, にんじん, たまねぎ, はくさい(キムチ漬), しめじ, たらけのこ, りょくとうもやし, こまつな, しょうが	626 kcal 24.1 g 20.1 g 1.7 g
15火	麦飯	○	さわらの塩麹焼き ゆかりあえ 切干大根の煮物	牛乳, さわら, 鶏もも肉	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖	キャベツ, りょくとうもやし, 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)	632 kcal 26.6 g 15.6 g 0.9 g
16水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳, 豚もも肉, いか, 短冊, 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), ピーマン, 干し椎茸	676 kcal 29.3 g 19.9 g 1.4 g
17木	減量パン 焼きそば	○	ワカたま汁	牛乳, 豚もも肉, あおのり, 木綿豆腐, カットわかめ, 鶏卵	減量パン, 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	626 kcal 28.6 g 18.3 g 2.8 g
18金	麦飯	○	さばのしょうが煮 小松菜の磯辺和え 秋なすのみそ汁	牛乳, まさば, 焼きのり, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 三温糖	しょうが, こまつな, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, なす, たまねぎ, 突きこんにやく, 葉ねぎ	646 kcal 26.8 g 19.3 g 2.2 g
23水	元気100倍チャーハン	○	豆腐の中華スープ	牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, ベーコン, 木綿豆腐	麦飯, 油, 三温糖, ごま油	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 乾燥カリカリ梅, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな, しょうが	618 kcal 22.5 g 20.0 g 2.7 g
24木	ドライカレーサンド	○	ポテトコンソープ	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(ｸｰﾙ), こまつな	646 kcal 27.9 g 22.0 g 2.6 g
25金	麦飯	○	マーミナチャンプルー かぼちゃのそぼろ煮	牛乳, 焼き豆腐, 豚もも肉, 鶏ひき肉	麦飯, ごま油, 油, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, にがうり, 西洋かぼちゃ, しょうが, さやいんげん	646 kcal 24.3 g 16.4 g 1.3 g
28月	白飯	○	さんまの塩焼き おひたし けんちん汁	牛乳, さんま, 木綿豆腐	白飯, 油	キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, ごぼう, にんじん, だいこん, 突きこんにやく, 干し椎茸, こまつな	622 kcal 23.6 g 21.7 g 1.9 g
29火	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, 豚もも肉	麦飯, 三温糖, かたくり粉, 油, じゃがいも, ごま(いり), ごま油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, しょうが, 突きこんにやく, さやいんげん(ゆで)	655 kcal 24.5 g 18.6 g 1.4 g
30水	牛ごぼうごはん	○	さつまいものレモン煮 みそ汁	牛乳, 牛もも肉, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖, さつまいも	ごぼう, 葉ねぎ, レモン(果汁, 生), キャベツ, たまねぎ	652 kcal 19.7 g 14.6 g 2.0 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：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。

【 配布用 献立表 】

2020年10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	減量パン クリームスパゲティ	○	ひじきサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、ツナ水煮、干ひじき(アヲ缶、乾)	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、米粉・みえのゆめ、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、ホールコーン、こまつな	608 kcal 24.2 g 21.7 g 1.8 g
2 金	麦飯	○	里芋のそぼろ煮 ねりごま和え	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、さといも、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	にんじん、しょうが、板こんにやく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	619 kcal 22.3 g 17.2 g 1.3 g
5 月	白飯	○	厚揚げの味噌炒め かきたま汁	牛乳、厚揚げ、豚もも肉、ミックスみそ、鶏卵	白飯、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、干し椎茸、葉ねぎ	620 kcal 25.4 g 18.9 g 1.6 g
6 火	麦飯	○	さばの塩麹焼き ゆかりあえ のっぺい汁	牛乳、まさば、油揚げ	麦飯、さといも、かたくり粉	キャベツ、にんじん、だいこん、突きこんにやく、葉ねぎ	629 kcal 25.3 g 18.8 g 1.1 g
7 水	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 たまねぎのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、大豆、こんぶ、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)、ごま油	ごぼう、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、たまねぎ、葉ねぎ、たかな漬	673 kcal 26.0 g 18.0 g 2.8 g
8 木	きなこ揚げパン	○	ポトフ 野菜炒め	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、豚もも肉	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)、しょうが、こまつな、キャベツ、ホールコーン(冷)	698 kcal 22.8 g 30.5 g 2.8 g
9 金	熊野地鶏のチキンカレー 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	コールスロー	牛乳、熊野地鶏もも肉、熊野地鶏むね肉、熊野地鶏ささみ肉	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	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	696 kcal 24.2 g 19.9 g 2.2 g
12 月	白飯	○	酢豚 もずくのナムル	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、もずく(塩蔵、塩抜き)	白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)、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、こまつな、りょくとうもやし、にんにく	623 kcal 22.2 g 18.4 g 1.5 g
13 火	麦飯	○	鮭の塩焼き 磯辺あえ 里いもの味噌汁	牛乳、塩さけ、焼きのり、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、さといも	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	616 kcal 27.9 g 16.6 g 2.6 g
14 水	わかめごはん	○	鶏じゃが はるさめあえ	牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、はるさめ(乾)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	626 kcal 21.4 g 15.1 g 2.4 g
15 木	スライスパン 【バリっ子給食：さつまいも】 【みえ地物一番給食の日】	○	ポークシチュー さつまいもサラダ	牛乳、大豆、豚もも肉、ロースハム	スライスパン、油、薄力粉、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(ゆで)、キャベツ、ブロッコリー	701 kcal 24.6 g 26.8 g 2.6 g
16 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、ごま油	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、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	615 kcal 25.4 g 15.7 g 1.9 g
19 月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 しらすあえ かき	牛乳、豚もも肉、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、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、かき	626 kcal 24.3 g 17.0 g 1.8 g
20 火	麦飯	○	焼きししゃも おひたし 大豆の磯煮	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、干ひじき(アヲ缶、乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	618 kcal 27.4 g 14.9 g 1.5 g
21 水	サツまんま	○	マヨネーズあえ 具だくさん味噌汁	牛乳、さつまいも揚げ、焼き豚、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、さつまいも、黒ごま、マヨネーズ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、突きこんにやく、しめじ、こまつな	611 kcal 20.2 g 17.2 g 2.9 g
22 木	コッペパン 【バリっ子給食：さつまいも】	○	白菜のクリーム煮 大学芋	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳	コッペパン、油、米粉・みえのゆめ、有塩バター、さつまいも、三温糖、黒ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ブロッコリー	660 kcal 23.8 g 20.8 g 2.0 g
23 金	麦飯	○	えびと豆腐のうまに 五目きんぴら	牛乳、しばえび、焼き豆腐、豚もも肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	640 kcal 27.5 g 16.3 g 1.5 g
26 月	白飯 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	ずき焼き風煮 おかかあえ	牛乳、伊賀牛肩ロース、かつお節	白飯、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、しらたき、生しいたけ(菌床栽培、生)、ねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	729 kcal 22.7 g 31.5 g 1.1 g
27 火	麦飯	○	さばの南蛮煮 即席漬 豚汁	牛乳、さば、塩昆布、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、三温糖、油、さといも	葉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、はくさい、だいこん、突きこんにやく、にんじん	646 kcal 27.1 g 19.0 g 2.2 g
28 水	減量麦飯 五目ラーメン	○	大根サラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ツナ水煮、カットわかめ	麦飯、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、ごま(いり)、三温糖、ごま油	にんにく、まこも、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、しょうが、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	617 kcal 25.4 g 16.2 g 2.0 g
29 木	ミルクパン	○	いかのレモン揚げ 野菜ソテー ポテトスープ	牛乳、いか、豚もも肉、大豆	ミルクパン、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな	629 kcal 29.3 g 20.1 g 3.1 g
30 金	麦飯	○	筑前煮 白菜とツナのあえもの みかん	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮	麦飯、油、黒砂糖、三温糖、ごま油	にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、はくさい、こまつな、温州蜜柑(早生、生)	616 kcal 22.2 g 15.8 g 0.9 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。
 みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。
 学校給食活用促進事業：9日に「熊野地鶏肉」、26日に「伊賀牛肉」を予定しています。

〔配布用献立表〕

2020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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 卵スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、鶏卵	白飯、油、三温糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、葉ねぎ	627 kcal 24.7 g 18.9 g 2.2 g
4水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ロースハム、干ひじき(シルス釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	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	685 kcal 21.6 g 20.2 g 2.3 g
5木	減量パン 和風スパゲティ	○	ごぼうサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリーブ油、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな	614 kcal 23.5 g 23.0 g 2.4 g
6金	麦飯	○	鮭のフライ 添え野菜 豆腐のすまし汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、木綿豆腐	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	699 kcal 27.6 g 22.2 g 2.1 g
9月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ りんご	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、りょくとうもやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、りんご	692 kcal 25.3 g 18.8 g 1.8 g
10火	麦飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 野菜炒め のっぺい煮	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、さといも、三温糖	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、板こんにやく	645 kcal 25.7 g 18.9 g 1.4 g
11水	吹き寄せごはん	○	五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、さつまいも、三温糖	にんじん、しめじ、えだまめ、ごぼう、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	616 kcal 22.0 g 14.4 g 2.1 g
12木	コッペパン	○	ポイルウィンナー フレンチサラダ ポテトコンソープ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)、たまねぎ、ほうれんそう	625 kcal 23.7 g 24.2 g 3.1 g
13金	減量麦飯 カレーうどん 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、牛もも肉、油揚げ	減量麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	621 kcal 18.8 g 20.1 g 1.7 g
16月	白飯	○	ずき焼き風煮 ごまかぼちゃ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐	白飯、油、おつゆふ・豆ふ、三温糖、黒ごま	たまねぎ、にんじん、しらたき、はくさい、ねぎ、西洋かぼちゃ、れんこん	655 kcal 21.8 g 18.9 g 1.1 g
17火	麦飯	○	鯖の味噌煮 おひたし けんちん汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、木綿豆腐	麦飯、三温糖、油	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	642 kcal 26.3 g 19.0 g 2.1 g
18水	まごもごはん	○	小松菜のかみかみえ みそ汁	牛乳、鶏ひき肉、いか、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、ごま油、三温糖、さつまいも	まごも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	612 kcal 22.3 g 15.3 g 2.6 g
19木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	チリコンカーン ダブルポテトサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ロースハム	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(ゆで)、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン	674 kcal 25.9 g 22.7 g 2.9 g
20金	麦飯 【バリっ子給食：大根】 【みえ地物一番給食の日】	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、温州蜜柑(早生、生)	650 kcal 22.8 g 18.6 g 1.3 g
24火	麦飯 【だして味わう和食の日】 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	ぶりの照り焼き おかかあえ もずくのすまし汁	牛乳、ぶり、かつお節、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	麦飯、三温糖、かたくり粉	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、こまつな	649 kcal 28.9 g 20.4 g 1.7 g
25水	ドライカレー	○	はくさいサラダ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆【三重県産】、ロースハム	麦飯、油、三温糖、パン粉(乾燥)	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン	679 kcal 26.8 g 21.1 g 1.4 g
26木	黒糖パン 【バリっ子給食：白菜】	○	白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、ベーコン	黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、有塩バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ブロッコリー、にんにく	646 kcal 24.1 g 20.2 g 1.8 g
27金	麦飯	○	さいら ごま和え 豚汁	牛乳、さんま(開き干し)、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、油、さといも	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、突きこんにやく、葉ねぎ	655 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 g
30月	白飯	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布、ちりめんじゃこ	白飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし	617 kcal 24.4 g 17.0 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。
 みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。
 学校給食活用促進事業：24日に「三重県産養殖ブリ」を予定しています。

〔配布用献立表〕

2020年12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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦飯	○	さわらの西京焼き ほうれん草の磯辺あえ のっぺい汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 焼きのり、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、に んじん、突きこんにやく、葉ねぎ	614 kcal 26.3 g 15.7 g 1.6 g
2 水	鶏ごぼうごはん	○	みそ汁 大豆とじゃがいもの甘辛	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ミックスみ そ、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、かたく り粉、じゃがいも	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、にんじん、た まねぎ、キャベツ	678 kcal 24.6 g 19.9 g 2.2 g
3 木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、 鶏卵	減量パン、中華めん(ゆで)、油、かたく り粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよく とうもろやし、しょうが(甘酢漬)、干し 椎茸	619 kcal 27.9 g 18.0 g 2.7 g
4 金	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ごまポテト けんちん汁	牛乳、まいわし、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃが いも、ごま(いり)、黒ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、突きこん にやく、干し椎茸、葉ねぎ	669 kcal 24.3 g 19.6 g 1.9 g
7 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	麻婆豆腐 大根の中華サラダ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツ ナ水煮	白飯、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、葉ね ぎ、だいこん、にんじん、ホールコー ン、ほうれんそう	626 kcal 24.8 g 18.4 g 1.6 g
8 火	麦飯	○	鮭のバーベキューソース 添え野菜 もやしスープ	牛乳、しろさけ、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、こまつな、にんじん、りよくと もやし、チンゲンサイ	617 kcal 28.2 g 17.0 g 2.2 g
9 水	減量麦飯 肉うどん 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	れんこんサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム	麦飯、うどん(ゆで)、マヨネーズ、ごま (いり)	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉ね ぎ、れんこん、ブロッコリー、キャベツ	617 kcal 22.5 g 21.0 g 2.0 g
10 木	きなこ揚げパン	○	クリームシチュー サラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、牛乳、 クリーム(乳脂肪)	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、 米粉・みえのゆめ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれ んそう、キャベツ、こまつな、ホールコー ン(冷)	688 kcal 22.6 g 28.8 g 2.2 g
11 金	麦飯	○	大根のピリ辛煮 おかかあえ りんご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ、かつお節	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいこん、に んじん、キャベツ、ほうれんそう、りよ くともやし、りんご	626 kcal 23.3 g 17.1 g 1.5 g
14 月	白飯 【バリっ子給食：白菜】	○	酢豚 白菜スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	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(ゆで)、ピーマン、はくさい、こまつ な	632 kcal 22.4 g 19.9 g 1.8 g
15 火	カレーライス	○	切干大根のサラダ	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、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、切干しだいこん、キャベツ、こまつ な	678 kcal 21.6 g 19.4 g 2.2 g
16 水	麦飯	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、う ずら卵水煮、カット昆布、ちりめん じゃこ	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、に んじん、りよくともやし	624 kcal 26.5 g 16.1 g 1.8 g
17 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 ポイルキャベツ きのこスープ	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、 油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき たけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、し めじ	617 kcal 26.8 g 24.4 g 2.9 g
18 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	熊野地鶏とじゃが芋の煮物 なめたけあえ	牛乳、鶏もも肉、鶏若鶏肉胸(皮なし)、 厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りよ くともやし、ほうれんそう、えのき たけ(味付け瓶詰)	639 kcal 27.1 g 15.7 g 1.3 g
21 月	白飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のかみかみあえ みかん	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、いか 短冊	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(い り)、ごま油	西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、さ やいんげん、こまつな、りよくと もやし、切干しだいこん、にんにく、温州 蜜柑(厚生、生)	625 kcal 20.6 g 14.4 g 1.1 g
22 火	麦飯	○	さばの竜田揚げ ゆかりあえ とろろ昆布汁	牛乳、まさば、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、かたくり粉、油	しょうが、キャベツ、りよくともや し、たまねぎ、にんじん、こまつな	673 kcal 25.8 g 23.2 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。
 みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。
 学校給食活用促進事業 18日に「熊野地鶏」を予定しています。

〔配布用献立表〕

2021年1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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 火	麦飯	○	肉じゃが なます ごま田作り	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、かたくちいわし(田作り)	麦飯、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(ゆで)、だいこん	645 kcal 24.9 g 15.7 g 1.1 g
13 水	元気100倍チャーハン	○	白菜スープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カカリカリ梅、葉ねぎ、はくさい、ごまつな、温州蜜柑(早生、生)	624 kcal 21.5 g 18.4 g 2.7 g
14 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポークビーンズ 花野菜のサラダ	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ロースハム	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ	686 kcal 25.3 g 26.6 g 2.3 g
15 金	減量麦飯 【みえ地物一番給食の日】 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	ぶりの照り焼き ほうれん草の磯辺あえ 名張の雑煮	牛乳、ぶり、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、もち、さといも	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、京人参	617 kcal 28.6 g 20.6 g 2.2 g
18 月	白飯	○	わかさぎの南蛮漬け 昆布和え 豚汁	牛乳、わかさぎ、塩昆布、豚もも肉、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)、さといも	葉ねぎ、レモン(果汁、生)、キャベツ、ごまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく	608 kcal 22.9 g 15.9 g 2.1 g
19 火	カレーライス	○	大根サラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、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、だいこん、ホールコーン、きょうな	685 kcal 22.2 g 20.0 g 2.3 g
20 水	れんこんごはん	○	黒豆 具だくさん味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、乾)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにゃく、しめじ、ごまつな	614 kcal 24.0 g 15.0 g 2.3 g
21 木	減量パン スパゲティイタリアン	○	ツナサラダ	牛乳、ベーコン、いか、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、エリンギ、ピーマン、キャベツ、ごまつな、にんじん、ブロッコリー	631 kcal 24.6 g 22.1 g 2.1 g
22 金	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンズウ りんご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	麦飯、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、りょくとうもやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、りんご	670 kcal 25.2 g 18.7 g 1.8 g
25 月	白飯	○	鮭の塩焼き ひのな漬け ずいとん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	白飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、にんじん、ごまつな	638 kcal 27.4 g 17.1 g 2.3 g
26 火	麦飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	618 kcal 22.4 g 18.5 g 1.3 g
27 水	麦飯	○	豆腐田楽 即席漬け 牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	麦飯、三温糖、油、さといも	はくさい、にんじん、きょうな、ごぼう、だいこん、葉ねぎ	610 kcal 22.5 g 15.5 g 1.9 g
28 木	ミルクパン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮、干ひじき(スライス、乾)	ミルクパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、ごまつな	653 kcal 25.8 g 23.5 g 2.3 g
29 金	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	さばのしょうが煮 なばなの和え物 根菜のみそ汁	牛乳、まさば、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、さつまいも	しょうが、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、葉ねぎ	676 kcal 27.1 g 19.4 g 2.2 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：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。
 みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。
 学校給食活用促進事業 15日に「三重県産養殖ブリ」を予定しています。

〔配布用献立表〕

2021年 2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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	白飯	○	五目うま煮 しらすあえ いちご	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、三温糖	にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さ やいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつ な、りょくとうもやし、いちご M	616 kcal 22.4 g 15.7 g 1.5 g
2水	麦飯	○	いわしのかば焼き風 昆布和え なめこ汁 福豆	牛乳、まいわし、塩昆布、カットわか め、ミックスみそ、福豆	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(い り)	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじ ん、なめこ、だいこん、葉ねぎ	635 kcal 25.0 g 18.7 g 2.1 g
3火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ロースハ ム、干ひじき(ソリス釜、乾)	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	684 kcal 21.6 g 20.2 g 2.3 g
4木	減量パン 焼きそば	○	ワカユスープ	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、 鶏卵、カットわかめ	減量パン、中華めん(ゆで)、油、かたく り粉、ごま油	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	629 kcal 28.2 g 18.7 g 2.8 g
5金	麦飯	○	えびと豆腐のうまに 切干大根とツナの和え物	牛乳、しばえび、焼き豆腐、ツナ水煮	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(い り)	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、切干しだいこん、はくさい、 きょうな	615 kcal 27.9 g 15.5 g 1.7 g
8月	白飯	○	さわらの照り焼き キャベツの浅漬け かず汁	牛乳、さわら、油揚げ、豚もも肉、ミッ クスみそ	白飯、三温糖、かたくり粉、ごま(い り)	キャベツ、きょうな、だいこん、にんじ ん、しめじ、突きこんにやく、葉ねぎ	611 kcal 27.9 g 17.0 g 2.0 g
9火	麦飯 【バリっ子給食：大根・なばな】	○	大根のピリ辛煮 なばなの和え物	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ、かつお節	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいこん、に んじん、なばな、はくさい、りょくとう もやし	623 kcal 24.6 g 18.1 g 1.5 g
10水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか、短 冊、うずら卵水煮、大豆、かたくちわ 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(ゆで)、チンゲンサイ、干 し椎茸	682 kcal 31.1 g 19.2 g 1.5 g
12金	減量麦飯 キムチラーメン	○	マヨネーズあえ	牛乳、豚もも肉、ロース火腿	麦飯、中華めん(ゆで)、油、マヨネー ズ、ごま(いり)	しょうが、にんにく、まこも、干し椎 茸、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、 りょくとうもやし、にら、キャベツ、こ まつな、ホールコーン(冷)	639 kcal 23.3 g 20.1 g 2.1 g
15月	白飯 【バリっ子給食：なばな】	○	高野豆腐の卵とじ ねりごま和え	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、焼き 竹輪	白飯、三温糖、かたくり粉、ねりごま、 ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、きょう な、キャベツ、りょくとうもやし、なば な	625 kcal 25.1 g 17.9 g 1.5 g
16火	麦飯	○	焼きししゃも 磯辺和え のっぺい煮	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、厚 揚げ	麦飯、さといも、三温糖	ほうれんそう、キャベツ、りょくとう もやし、だいこん、にんじん、板こんに やく	605 kcal 26.9 g 15.7 g 1.4 g
17水	伊賀牛丼 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	信田和え もずくのすまし汁	牛乳、牛もも肉、油揚げ、もずく(塩蔵、 塩抜き)	麦飯、油、三温糖	たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、はくさ い、にんじん、りょくとうもやし、えの きたけ	616 kcal 22.1 g 17.1 g 1.9 g
18木	ツナポテサンド 【みえ地物一番給食の日】	○	ポトフ	牛乳、ツナ水煮、ウィンナー、大豆	スライスパン、じゃがいも、マヨネー ズ	キャベツ、にんじん、ホールコーン (冷)、かぶ、たまねぎ、フロッコリー	615 kcal 23.4 g 23.5 g 2.5 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	いかのかりん揚げ 即席漬け 里いもの味噌汁	牛乳、いか、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、さといも	しょうが、はくさい、にんじん、大根 (たくあん塩押漬)、たまねぎ、葉ねぎ	644 kcal 26.5 g 17.3 g 2.6 g
22月	白飯	○	おでん風煮 小松菜ともやしの和え物	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、う ずら卵水煮、カット昆布	白飯、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、ごま油	だいこん、板こんにやく、こまつな、 りょくとうもやし、にんじん、切干し だいこん	615 kcal 25.5 g 16.6 g 1.9 g
24水	減量麦飯 ほうとう	○	野菜炒め デコボン	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ミックスみ そ、豚もも肉	麦飯、ほうとう、油	西洋かぼちゃ、ごぼう、にんじん、はく さい、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、 りょくとうもやし、デコボン	614 kcal 22.2 g 17.2 g 2.0 g
25木	黒糖パン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト	牛乳、鶏ひき肉、大豆	黒糖パン、かたくり粉、じゃがいも、油	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまね ぎ、にんじん	659 kcal 23.3 g 22.9 g 2.2 g
26金	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ロース火腿	麦飯、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、りょくとうもやし、キャベツ、にん じん	648 kcal 25.0 g 18.6 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。
 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。
 みえの畜水産物：新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。
 学校給食活用促進事業：17日に「伊賀牛」を予定しています。

〔配布用献立表〕

2021年 3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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1月	白飯 【バリっ子給食：なばな】	○	肉じゃが なばなの和え物 いちご	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、いちご	629 kcal 23.3 g 16.0 g 1.2 g
2火	麦飯	○	鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 白菜スープ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、あおのり、鶏もも肉、木綿豆腐	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、こまつな	661 kcal 26.7 g 18.5 g 2.1 g
3水	ちらし寿司	○	ねりごま和え 赤だし 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、カットわかめ、赤みそ	麦飯、三温糖、油、ねりごま、ごま(いり)	干し椎茸、れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ	616 kcal 20.2 g 13.9 g 2.8 g
4木	きなこ揚げパン	○	魚介のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ベーコン、いか、しばえび	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつな、ホールコーン	687 kcal 25.5 g 27.3 g 2.9 g
5金	ピビンバ	○	中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、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)、たまねぎ、キャベツ	638 kcal 24.3 g 18.2 g 2.6 g
8月	白飯	○	さばのケチャップソース 昆布和え けんちん汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐	白飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	679 kcal 25.8 g 23.4 g 1.9 g
9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、えのきたけ	666 kcal 25.4 g 21.2 g 2.3 g
10水	わかめごはん	○	野菜のしょうが炒め 大豆かりんとう	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、大豆、きな粉(大豆)	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	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	673 kcal 24.2 g 20.5 g 1.8 g
11木	スライスパン	○	豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ カレースープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉	スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、じゃがいも、かたくり粉	たまねぎ、キャベツ、にんにく、にんじん、こまつな	618 kcal 26.7 g 22.4 g 2.6 g
12金	減量麦飯 ちゃんぽん	○	れんこんの金平	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、焼き竹輪	麦飯、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、三温糖、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、まこも、にんじん、干し椎茸、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	625 kcal 23.9 g 16.6 g 2.1 g
15月	白飯	○	鶏肉のから揚げ しらすあえ 具だくさん味噌汁	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、油	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	680 kcal 25.5 g 23.8 g 1.9 g
16火	カレーライス	○	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、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)	701 kcal 20.6 g 19.5 g 1.8 g
17水	元気100倍チャーハン	○	アシドミルクプラス はるさめスープ	アシドミルクプラス180、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが	616 kcal 20.1 g 13.8 g 2.9 g
18木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ひじきサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、干ひじき(アソリス釜、乾)	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな	616 kcal 25.3 g 19.8 g 2.5 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	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(アソリス釜、乾)、大豆	麦飯、三温糖、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	658 kcal 28.7 g 16.1 g 1.7 g
22月	白飯 【バリっ子給食：キャベツ】	○	チャブチェ キャベツのスープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン、木綿豆腐	白飯、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、りょくとうもやし、キャベツ、しょうが、こまつな	631 kcal 20.8 g 18.5 g 2.0 g
23火	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	厚揚げの味噌炒め 小松菜のかみかみあえ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、いか	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく	641 kcal 26.4 g 19.8 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。

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。