

〔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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	元氣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 おかかあえ	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 セタにゅうめん	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	ビビンバ	○	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(アザラシ釜、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、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	○	さばのビリ辛煮 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。