

〔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(ステンル釜、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、塩ざけ、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 【パリっ子給食：さつまいも】 【みえ地物一番給食の日】	○	ボークシチュー 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(ステンル釜、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 【パリっ子給食：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】	○	すき焼き風煮 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 即席漬け 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、まごも、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(厚生、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。

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。

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。