

# 〔配布用献立表〕

2021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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	減量パン 焼きそば	○	わかめスープ	牛乳、豚もも肉、あおのり、鶏もも肉、カットわかめ、木綿豆腐	減量パン、中華めん(ゆで)、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)、えのきたけ、しょうが、こまつな	604 kcal 27.4 g 17.4 g 2.3 g
9 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ロースハム、干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ蓋、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	683 kcal 21.7 g 19.4 g 2.3 g
12 月	白飯	○	鮭の塩焼き 即席漬け 五目うま煮	牛乳、塩ざけ、塩昆布、鶏もも肉、厚揚げ	白飯、油、じゃがいも、三温糖	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)	652 kcal 29.0 g 18.5 g 1.8 g
13 火	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、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちご	656 kcal 25.3 g 18.6 g 1.8 g
14 水	親子丼	○	なめたけあえ すまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ	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、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ(味付け瓶詰)	624 kcal 24.4 g 17.0 g 2.2 g
15 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、かたくちいわし(煮干し)	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
16 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	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	614 kcal 22.3 g 14.9 g 1.0 g
19 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	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、キャベツ、こまつな	659 kcal 23.9 g 20.9 g 2.3 g
20 火	麦飯	○	肉豆腐 ごまあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐	麦飯、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、りょくとうもやし	637 kcal 25.7 g 18.1 g 1.4 g
21 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	630 kcal 21.8 g 20.4 g 2.9 g
22 木	コッペパン	○	チリコンカン ジャーマンポテト	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、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	612 kcal 24.9 g 18.3 g 2.6 g
23 金	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	さわらの塩麹焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物	牛乳、さわら、豚もも肉、干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ蓋、乾)、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、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)	647 kcal 28.3 g 17.4 g 1.0 g
26 月	白飯	○	いわしのかば焼き風 わかくさポテト みそけんちん汁	牛乳、まいわし、あおのり、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	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	648 kcal 23.6 g 18.2 g 2.3 g
27 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、焼き竹輪	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	622 kcal 20.6 g 21.5 g 1.7 g
28 水	菜の花ご飯 【バリっ子給食：キャベツ】	○	じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	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	624 kcal 24.1 g 17.0 g 2.6 g
30 金	麦飯 【バリっ子給食：キャベツ】	○	豆腐田楽 キャベツの塩もみ 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉、カットわかめ	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油	キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ	616 kcal 22.8 g 17.0 g 2.1 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〕

2021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
6 木	コッペパン	○	ポークシチュー マカロニサラダ	牛乳、大豆、豚もも肉、ツナ水煮	コッペパン、じゃがいも、油、薄力粉、マカロニ、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、きゅうり、ホールコーン	681 kcal 26.8 g 24.5 g 2.5 g
7 金	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 おかかあえ	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、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	624 kcal 23.4 g 17.7 g 1.5 g
10 月	白飯	○	ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 五目うま煮	牛乳、焼き竹輪、あおのり、鶏もも肉、厚揚げ	白飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	681 kcal 24.2 g 19.1 g 2.0 g
11 火	減量麦飯 みそラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、ミックスみそ、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、マヨネーズ	にんにく、しょうが、まこも、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、ホールコーン、ごぼう、キャベツ、きゅうり	634 kcal 23.9 g 18.4 g 2.9 g
12 水	さびらきごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め かきたま汁	牛乳、大豆、豚もも肉、鶏卵	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、干し椎茸、葉ねぎ	636 kcal 27.5 g 17.4 g 2.7 g
13 木	抹茶きなこ揚げパン	○	ポトフ 切干大根のごまドレサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、ロースハム	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)、ねりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん(ゆで)、切干しだいこん、こまつな	683 kcal 22.8 g 27.9 g 2.4 g
14 金	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	鯖の塩焼き 小松菜のおひたし たまねぎのみそ汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	682 kcal 30.0 g 21.1 g 2.5 g
17 月	白飯 【バリっ子給食：ねぎ】	○	鶏肉のから揚げ ネギソース 野菜ソテー あおさ汁	牛乳、鶏もも肉、あおさ(素干し)、木綿豆腐、ミックスみそ、赤みそ	白飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、油、三温糖	葉ねぎ、しょうが、レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	698 kcal 26.4 g 25.3 g 2.2 g
18 火	ハヤシライス	○	サラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム	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、ホールコーン、こまつな	673 kcal 21.8 g 20.8 g 1.6 g
19 水	たけのこごはん	○	炒り豆腐 ごま酢あえ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏卵	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	たけのこ(水煮缶詰)、しょうが、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ	640 kcal 26.0 g 19.9 g 1.9 g
20 木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	鮭のムニエル キャベツソテー ポテトスープ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、豚もも肉、大豆	黒糖パン、米粉・みえのゆめ、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	666 kcal 30.0 g 23.9 g 2.0 g
21 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	えびと豆腐のチリソース煮 野菜のナムル	牛乳、しばえび、木綿豆腐	麦飯、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、チンゲンサイ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし	620 kcal 26.2 g 14.5 g 2.0 g
24 月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ じゃがいもきんぴら あまなつ	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚もも肉	白飯、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、グリーンピース、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、甘夏みかん	667 kcal 25.7 g 18.8 g 1.3 g
25 火	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	688 kcal 21.3 g 19.9 g 2.1 g
26 水	麦飯	○	あじフライ つけ合わせ もずくのすまし汁	牛乳、まあじ、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	647 kcal 27.3 g 17.1 g 2.5 g
27 木	減量パン アスパラ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(スライス、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、アスパラガス、キャベツ、にんじん、ホールコーン、こまつな	616 kcal 24.5 g 22.5 g 1.8 g
28 金	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、大豆、こんぶ、厚揚げ、ミックスみそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	ごぼう、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、たかな漬	650 kcal 26.1 g 18.1 g 2.7 g
31 月	白飯	○	ししゃものてんぷら おひたし じゃがたま汁	牛乳、ししゃも(生干し)、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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ	625 kcal 24.6 g 18.0 g 2.3 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。

# [ 配布用献立表 ]

2021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
1 火	減量麦飯 焼きうどん	○	かきたま汁	牛乳, 豚もも肉, かつお節, 木綿豆腐, 鶏卵	麦飯, うどん(ゆで), 油, かたくり粉	キャベツ, たまねぎ, にんじん, こまつな, 干し椎茸, 葉ねぎ	609 kcal 26.8 g 16.8 g 1.9 g
2 水	元氣100倍チャーハン	○	きゃべつのスープ	牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, 豚もも肉, 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), 乾燥カリカリ梅, 葉ねぎ, キャベツ	609 kcal 23.3 g 17.7 g 2.8 g
3 木	コッペパン	○	チリコンカーン 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, さやいんげん(ゆで), ホールトマト	632 kcal 25.6 g 20.2 g 2.7 g
4 金	麦飯	○	厚揚げの味噌炒め 小松菜のかみかみ和え かたやき	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, 薄力粉, 上白糖	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, 切干しいたけ, にんにく	679 kcal 27.0 g 19.9 g 1.3 g
7 月	白飯	○	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	658 kcal 26.2 g 19.7 g 1.9 g
8 火	麦飯	○	いかのレモン揚げ 粉ふき芋 キャベツのみそ汁	牛乳, いか, あおのり, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 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, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	659 kcal 26.3 g 15.8 g 3.1 g
9 水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, ツナ水煮, 干ひじき(ツルシ釜, 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, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	670 kcal 21.9 g 18.5 g 2.2 g
10 木	コッペパン	○	ポイルウィンナー ゆで野菜 ポテトコーンスープ	牛乳, フランクフルト, 鶏もも肉, 大豆	コッペパン, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, ホールコーン, どうもろこし缶詰(クリーム), たまねぎ, こまつな	633 kcal 24.6 g 24.3 g 3.2 g
11 金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛	牛乳, 豚もも肉, しばえび, いか, 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, じゃがいも, 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	684 kcal 29.2 g 19.5 g 1.5 g
14 月	白飯	○	チャプチェ 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	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, たら, たけのこ, りょくとうもやし, キャベツ, しょうが, こまつな, カットパイ	618 kcal 20.3 g 15.1 g 1.8 g
15 火	麦飯	○	鮭のフライ ソテー もずくのすまし汁	牛乳, ぎんざけ(養殖), もずく(塩蔵, 塩抜き), 木綿豆腐	麦飯, 薄力粉, パン粉(乾燥), 油	キャベツ, 赤ピーマン, こまつな, たまねぎ, えのきたけ	692 kcal 26.8 g 22.2 g 2.0 g
16 水	麦飯	○	五目うま煮 ツナのあえもの	牛乳, 鶏もも肉, がんもどき, ツナ水煮	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖	にんじん, たまねぎ, 板こんにやく, たけのこ(水煮缶詰), さやいんげん(ゆで), キャベツ, きゅうり, ホールコーン	639 kcal 23.2 g 17.4 g 1.4 g
17 木	減量パン 和風スパゲティ 【バリっ子給食: しめじ】 【みえ地物一番給食の日】	○	ごまマヨネーズあえ	牛乳, ベーコン, いか, 焼きのり, 焼き竹輪	減量パン, スパゲッティ(麺), オリーブ油, マヨネーズ, ごま(いり)	にんにく, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, こまつな	627 kcal 24.0 g 24.3 g 2.4 g
18 金	麦飯	○	さばのしょうが煮 ごまポテト 具だくさん味噌汁	牛乳, まさば, 木綿豆腐, ミックスみそ	麦飯, 三温糖, じゃがいも, ごま(いり), 黒ごま	しょうが, たまねぎ, 突きこんにやく, しめじ, こまつな	687 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g
21 月	白飯	○	チキンステーキ 添え野菜 しめじスープ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 木綿豆腐	白飯, 三温糖, 油	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷), たまねぎ, しめじ, こまつな	646 kcal 26.6 g 21.7 g 2.1 g
22 火	麦飯	○	新じゃがのそぼろ煮 きゅうりのごま酢あえ	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), ごま油	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), きゅうり, りょくとうもやし, キャベツ	616 kcal 21.9 g 16.2 g 1.1 g
23 水	ドライカレー	○	アスパラサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆(三重県産)	麦飯, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, アスパラガス, キャベツ, ホールコーン	649 kcal 25.3 g 19.0 g 1.2 g
24 木	ミルクパン	○	ポトフ マカロニソテー	牛乳, ウィンナー, 大豆	ミルクパン, じゃがいも, マカロニスパゲッティ, 油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん(ゆで), キャベツ, こまつな, ホールコーン(冷)	604 kcal 21.8 g 18.8 g 2.1 g
25 金	麦飯	○	ししゃもの南蛮漬け おひたし じゃがたま汁	牛乳, ししゃも(生干し), 厚揚げ, カットわかめ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃがいも	葉ねぎ, レモン(果汁, 生), キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, たまねぎ	656 kcal 25.6 g 18.2 g 2.6 g
28 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	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, きゅうり, りょくとうもやし	619 kcal 22.0 g 16.5 g 1.1 g
29 火	麦飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 鶏もも肉	麦飯, 油, 三温糖, はるさめ(乾), ごま油	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, りょくとうもやし, たけのこ(水煮缶詰), チンゲンサイ	611 kcal 23.5 g 16.9 g 1.6 g
30 水	麦飯	○	さわらの照り焼き ゆかりあえ 切干大根の煮物	牛乳, さわら, 鶏もも肉	麦飯, 三温糖, かたくり粉, 油, じゃがいも	キャベツ, りょくとうもやし, 切干しいたけ, にんじん, 突きこんにやく, さやいんげん(ゆで)	636 kcal 26.8 g 15.6 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。

# 〔配布用献立表〕

2021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 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	664 kcal 24.3 g 22.8 g 2.5 g
2 金	牛丼 【三重県産農畜水産物を活用 した学校給食(伊賀牛・緑茶)】	○	なすとかぼちゃのみそ汁 すいか 緑茶(三重県産)	牛乳, 伊賀牛, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, しらたき, 葉ね ぎ, なす, 西洋かぼちゃ, すいか	643 kcal 23.6 g 15.4 g 2.1 g
5 月	白飯	○	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	658 kcal 26.2 g 19.7 g 1.9 g
6 火	麦飯	○	鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 もやしスープ	牛乳, ぎんざけ(養殖), あおのり, ペー コン, 木綿豆腐	麦飯, 米粉・みえのゆめ, 油, 三温糖, じゃがいも, ごま油	葉ねぎ, しょうが, にんにく, りょくと うもやし, にんじん, こまつな	672 kcal 26.7 g 20.0 g 2.2 g
7 水	わかめごはん	○	厚揚げの味噌炒め セタにゅうめん	牛乳, わかめ, 豚もも肉, 厚揚げ, ミッ クスみそ	麦飯, 油, 三温糖, そうめん・ひやむぎ (乾)	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, オクラ	664 kcal 25.5 g 18.4 g 2.5 g
8 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】, 豚もも肉	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(冷), こまつな	623 kcal 27.9 g 21.4 g 2.6 g
9 金	麦飯 【三重県産農畜水産物を活用 した学校給食(伊賀牛・緑茶)】	○	肉じゃが しらすあえ 緑茶(三重県産)	牛乳, 伊賀牛, 厚揚げ, ちりめんじゃこ	麦飯, 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), キャベツ, こま つな, りょくとうもやし	626 kcal 24.8 g 14.8 g 1.3 g
12 月	白飯 【パリっ子給食: きゅうり】	○	さばのケチャップソース きゅうりのゆかりあえ けんちん汁	牛乳, まさば, 木綿豆腐	白飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, きゅうり, キャベ ツ, ごぼう, にんじん, 突きこんにゃ く, 干し椎茸, 葉ねぎ	679 kcal 25.2 g 23.7 g 1.9 g
13 火	減量麦飯 ジャージャー麺	○	中華スープ	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, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, こまつな	623 kcal 25.4 g 17.3 g 2.5 g
14 水	夏野菜カレー 【パリっ子給食: トマト・なす】	○	ひじきサラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ツナ水煮, 干ひじき(アールスメイト, 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	685 kcal 22.2 g 19.4 g 2.2 g
15 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	鱈のハーブゲリル 野菜ソテー とうもろこしのスープ	牛乳, まあじ, 鶏もも肉	コッペパン, オリーブ油, パン粉(乾 燥), 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, えだまめ(むき み), ホールコーン, とうもろこし缶詰 (カリム), たまねぎ, こまつな	604 kcal 30.2 g 19.8 g 2.6 g
16 金	ピビンパ 【みえ地物一番給食の日】	○	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 いごん, 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, えのきたけ, チンゲンサイ	629 kcal 24.0 g 17.6 g 2.5 g
19 月	白飯	○	さわらの西京焼き 昆布和え 切干大根の煮物	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 塩昆布, 豚もも肉	白飯, 三温糖, ごま(いり), 油, じゃが いも	キャベツ, こまつな, にんじん, 切干し だいごん, 突きこんにゃく, さやいん げん(ゆで)	642 kcal 27.5 g 15.9 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。

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。

三重県産農畜水産物を活用した学校給食: 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響を受け、需要が減少している三重県産農畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の実績です。

# 【 配布用 献立表 】

2021年 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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2 木	コッペパン	○	ポトフ マカロニソテー	牛乳, ウィンナー, 大豆	コッペパン, じゃがいも, マカロニス パゲッティ, 油	にんにく, たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ, さやいんげん(ゆで), ホー ルコーン (冷)	624 kcal 23.5 g 19.4 g 2.4 g
3 金	麦飯 【バリっ子給食: きゅうり】	○	カレー麻婆豆腐 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, 干し椎 茸, 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	666 kcal 26.1 g 18.5 g 1.8 g
6 月	白飯	○	チャブチェ とうがンスープ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ベーコン	白飯, 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, たまねぎ, にんじん, たら たけのこ, りょくとうもやし, きくら げ(乾), とうがん, 干し椎茸, 葉ねぎ	620 kcal 19.7 g 17.4 g 1.7 g
7 火	麦飯 【バリっ子給食: 巨峰】	○	高野豆腐の卵とじ じゃがいもきんぴら 巨峰	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, 突きこんにやく, さやいんげん(ゆ で), ぶどう	684 kcal 25.4 g 18.7 g 1.3 g
8 水	ドライカレー	○	ひじきサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大 豆【三重県産】, ツナ水煮, 干ひじき (アヲシ釜, 乾)	麦飯, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロ リリー, キャベツ, ホールコーン, きゅう り	660 kcal 26.8 g 19.8 g 1.3 g
9 木	コッペパン	○	魚介のトマト煮 フライドポテト	牛乳, いか, しばえび, 大豆	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)	630 kcal 25.0 g 20.9 g 2.8 g
10 金	麦飯	○	さわらの塩麹焼き ごま和え 五目豆	牛乳, さわら, 鶏もも肉, 大豆, こんぶ	麦飯, ごま(いり), 油, 三温糖	キャベツ, こまつな, ごぼう, にんじ ん, 板こんにやく, 干し椎茸	656 kcal 29.8 g 18.1 g 1.2 g
13 月	白飯	○	五目うま煮 小松菜のかみかみ和え	牛乳, 鶏もも肉, がんもどき, いか	白飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま(い り), ごま油	にんじん, たまねぎ, 板こんにやく, さ やいんげん(ゆで), こまつな, りょく とうもやし, 切干しだいこん, にんに く	634 kcal 23.0 g 17.1 g 1.5 g
14 火	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, カットわか め, 木綿豆腐	麦飯, 中華めん(ゆで), 油, 三温糖, ご ま(いり)	にんにく, しょうが, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, 葉ねぎ, キャベツ, きゅう り, たまねぎ, りょくとうもやし	626 kcal 25.6 g 17.3 g 2.7 g
15 水	麦飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 和え物 冬瓜のくず煮	牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, し ばえび	麦飯, 薄力粉, かたくり粉, 油	キャベツ, ほうれんそう, とうがん, え だまめ(ゆで)	611 kcal 26.3 g 16.7 g 1.8 g
16 木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	かぼちゃシチュー コールスロー	牛乳, 鶏もも肉, 大豆	黒糖パン, 油, 米粉・みえのゆめ, 三温 糖	たまねぎ, 西洋かぼちゃ, しめじ, キャ ベツ, ホールコーン, こまつな, にんじ ん, 切干しだいこん	611 kcal 22.6 g 17.6 g 1.9 g
17 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	美味し豆腐 しらすあえ ナスとひき肉の味噌炒め	牛乳, 美し豆腐, ちりめんじゃこ, 豚ひ き肉, 赤みそ	麦飯, 油, 三温糖	キャベツ, こまつな, にんじん, りょく とうもやし, なす, ビーマン, たまねぎ	607 kcal 23.5 g 16.0 g 1.9 g
21 火	麦飯	○	鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 里いもの味噌汁	牛乳, 塩ざけ, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), さといも	キャベツ, こまつな, だいこん, にんじ ん, 葉ねぎ	621 kcal 27.8 g 17.1 g 2.5 g
22 水	麦飯	○	油淋鶏 添え野菜 モロヘイヤのスープ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 木綿豆腐	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖	葉ねぎ, しょうが, レモン(果汁, 生), キャベツ, にんじん, モロヘイヤ(茎 葉), たまねぎ	700 kcal 26.2 g 25.4 g 2.0 g
24 金	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
27 月	白飯	○	さばのピリ辛煮 昆布和え 秋なすのみそ汁	牛乳, まさば, 塩昆布, 油揚げ, ミック スみそ	白飯, 三温糖	にんにく, しょうが, キャベツ, こまつ な, にんじん, なす, たまねぎ, 葉ねぎ	635 kcal 26.3 g 19.3 g 2.3 g
28 火	麦飯	○	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	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, ねりご ま, ごま(いり)	たまねぎ, 板こんにやく, 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	642 kcal 23.6 g 16.8 g 1.3 g
29 水	麦飯	○	いかのかりん揚げ 即席漬け ひじきの煮物	牛乳, いか, 豚もも肉, 干ひじき(アヲシ 釜, 乾), 大豆	麦飯, かたくり粉, 油, 黒砂糖	しょうが, キャベツ, 大根(たくあん塩 漬), にんじん, 突きこんにやく, れ んこん, さやいんげん(ゆで)	645 kcal 26.5 g 16.6 g 1.9 g
30 木	減量パン スパゲティイタリアン	○	フレンチサラダ ココアプラス	牛乳, ベーコン, ツナ水煮, ココアア ラス	減量パン, スパゲティ(麺), 油, 三 温糖	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, エ リンギ, ビーマン, キャベツ, にんじ ん, 切干しだいこん, こまつな, ホール コーン (冷)	673 kcal 24.5 g 21.2 g 2.1 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〕

2021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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒めのつべい煮	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、さといも	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、板こんにゃく、干し椎茸	645 kcal 27.0 g 16.8 g 1.5 g
4 月	白飯 【パリっ子給食：さつまいも】	○	八宝菜 大学芋	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮	白飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、黒ごま	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸	677 kcal 23.7 g 16.1 g 1.6 g
5 火	麦飯	○	鮭の照り焼き 磯辺あえ 白菜のみそ汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、はくさい、にんじん、しめじ、葉ねぎ	607 kcal 26.7 g 16.5 g 2.1 g
6 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)、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	630 kcal 24.0 g 17.6 g 2.3 g
7 木	ミルクパン	○	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮	ミルクパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、ホールコーン	661 kcal 26.2 g 24.1 g 2.4 g
8 金	豚丼 【パリっ子給食：さつまいも】	○	昆布和え さつまいもの味噌汁	牛乳、豚もも肉、塩昆布、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、さつまいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、だいこん、えのきたけ	632 kcal 23.5 g 15.2 g 2.3 g
11 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ かき	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、にんじん、かき	666 kcal 25.4 g 19.0 g 1.8 g
12 火	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 なめたけあえ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも	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、りょくとうもやし、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰)	616 kcal 22.0 g 15.1 g 1.1 g
13 水	減量麦飯 しょうゆラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、ごま(いり)、マヨネーズ	にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	619 kcal 23.3 g 18.4 g 1.8 g
14 木	きなこ揚げパン 【みえ地物一番給食の日】	○	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)、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな	695 kcal 23.1 g 29.9 g 2.8 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の味噌煮 ごまポテト 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、じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま、油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	696 kcal 27.2 g 20.4 g 2.2 g
18 月	白飯	○	ずき焼き風煮 しらすあえ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ	白飯、油、焼きふ(観世ふ)、三温糖	たまねぎ、にんじん、しらたき、はくさい、ねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	605 kcal 24.7 g 15.9 g 1.3 g
19 火	麦飯	○	いわしのかば焼き風 おひたし 切干大根の煮物	牛乳、まいわし、豚もも肉	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、切干しだいこん、突きこんにゃく、さやいんげん	661 kcal 24.4 g 17.8 g 1.3 g
20 水	麦飯	○	五目うま煮 ツナのあえもの	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、ツナ水煮	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、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	639 kcal 23.2 g 17.4 g 1.4 g
21 木	スライスパン	○	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	639 kcal 28.3 g 25.6 g 3.1 g
22 金	チリコンカーン風	○	はくさいサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ロースハム	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生)	662 kcal 24.4 g 20.1 g 1.2 g
25 月	白飯	○	焼きししゃも ごま和え 根菜のみそ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、油揚げ、ミックスみそ	白飯、ごま(いり)、さつまいも	キャベツ、ほうれんそう、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	616 kcal 26.0 g 16.7 g 2.1 g
26 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(ステンレス釜、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
27 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、ほうれんそう、にんじん、だいこん、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	616 kcal 20.6 g 17.3 g 2.9 g
28 木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁 みかん	牛乳、豚もも肉、しばえび、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、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ、温州蜜柑(早生、生)	639 kcal 28.7 g 16.7 g 3.1 g
29 金	麦飯 【パリっ子給食：かぼちゃ】	○	炒り豆腐 ごまかぼちゃ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏卵	麦飯、油、三温糖、黒ごま	しょうが、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ、西洋かぼちゃ、れんこん	681 kcal 23.3 g 20.8 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。

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〕

2021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
1月	白飯	○	チャブチェ 白菜スープ	飲用牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、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、りよくとうもやし、はくさい、こまつな	614 kcal 21.2 g 16.7 g 1.9 g
2火	吹き寄せごはん	○	れんこんの金平 沢煮椀	飲用牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、豚もも肉、油揚げ	麦飯、油、さつまいも、三温糖、ごま(いり)、かたくり粉	にんじん、しめじ、えだまめ(むきみ)、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)、ごぼう、だいこん、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ	629 kcal 21.0 g 15.5 g 2.1 g
4木	コッペパン	○	ポイルウィンナー キャベツソテー クリームシチュー	飲用牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪)	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	659 kcal 25.0 g 27.3 g 2.8 g
5金	麦飯	○	鮭のバーベキューソース おひたし けんちん汁	飲用牛乳、ぎんざけ(養殖)、木綿豆腐	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、ごま(いり)	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、りよくとうもやし、こまつな、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸	626 kcal 26.0 g 18.1 g 2.0 g
8月	白飯	○	酢豚 中華スープ	飲用牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、かたくり粉、油、三温糖、はるさめ(乾)、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、りよくとうもやし、はくさい、こまつな	663 kcal 23.3 g 21.3 g 1.9 g
9火	麦飯	○	納豆 さつまいものレモン煮 豚汁	飲用牛乳、系引納豆、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、さつまいも、三温糖、油、さといも	レモン(果汁、生)、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、はくさい、にんじん、葉ねぎ	657 kcal 21.7 g 13.6 g 1.6 g
10水	カレーライス	○	大根サラダ	飲用牛乳、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	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、ほうれんそう	673 kcal 21.2 g 19.2 g 2.3 g
11木	減量パン スパゲティミートソース 【バリッ子給食：ブロッコリー】	○	ブロッコリーサラダ	飲用牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ブロッコリー、キャベツ	650 kcal 24.5 g 22.1 g 2.4 g
12金	麦飯	○	さいら ゆかりあえ のっぺい煮	飲用牛乳、さんま(開き干し)、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、さといも、三温糖	キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、にんじん、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	658 kcal 27.1 g 20.7 g 1.7 g
15月	白飯 【バリッ子給食：大根】	○	大根のピリ辛煮 おかかあえ みかん	飲用牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	白飯、油、三温糖	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、りよくとうもやし、温州蜜柑(早生、生)	636 kcal 24.1 g 17.8 g 1.5 g
16火	まごもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	飲用牛乳、鶏ひき肉、いか、豚もも肉、干ひじき(アノキ釜、乾)、大豆	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、じゃがいも、黒砂糖	まごも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、りよくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	623 kcal 23.4 g 14.9 g 1.9 g
17水	麦飯	○	おでん風煮 しらすあえ	飲用牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつまいも、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、ほうれんそう、にんじん、りよくとうもやし	626 kcal 26.9 g 16.1 g 1.9 g
18木	黒糖パン 【バリッ子給食：白菜】 【みえ地物一番給食の日】	○	白菜のポトフ 大豆とじゃこの甘辛	飲用牛乳、鶏もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	黒糖パン、油、じゃがいも、かたくり粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	662 kcal 28.3 g 20.9 g 1.9 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の塩焼き にんじんしりしり 具だくさん味噌汁	飲用牛乳、さば加工品(塩さば)、塩昆布、ツナ水煮、ミックスみそ	麦飯、ごま油、ごま(いり)、さつまいも	にんじん、だいこん、はくさい、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	673 kcal 29.1 g 20.3 g 2.5 g
22月	白飯	○	肉じゃが ごまマヨネーズあえ	飲用牛乳、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、マヨネーズ、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	680 kcal 23.0 g 22.3 g 1.3 g
24水	親子丼 【だして味わう和食の日】	○	ごま酢あえ すまし汁	飲用牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、おつゆふ・豆ふ	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	635 kcal 24.6 g 18.1 g 2.3 g
25木	さつまいもサラダサンド	○	コーンスープ	飲用牛乳、ベーコン	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、たまねぎ、こまつな	606 kcal 19.2 g 23.2 g 2.6 g
26金	麦飯	○	わかさぎの唐揚げ 野菜ソテー 大根の味噌汁	飲用牛乳、わかさぎ、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、薄力粉、油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	609 kcal 23.0 g 17.9 g 2.2 g
29月	白飯	○	麻婆豆腐 野菜のナムル りんご	飲用牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいご	645 kcal 24.8 g 19.0 g 1.7 g
30火	減量麦飯 カレーうどん	○	れんこんサラダ	飲用牛乳、牛もも肉、油揚げ、ロースハム	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、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホールコーン	619 kcal 20.2 g 20.8 g 2.1 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。

バリッ子給食：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。

だして味わう和食の日：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の味の基本である「だし」を味わいます。

# 〔配布用献立表〕

2021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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦飯	○	さわらの西京焼き ごま和え のっぺい汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 油揚げ	麦飯、三温糖、ごま(いり)、さといも、 かたくり粉	キャベツ、ほうれんそう、りょくとう もやし、にんじん、だいこん、突きこん にやく、葉ねぎ	601 kcal 26.7 g 16.1 g 1.7 g
2 木	きなこ揚げパン 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	白菜のクリーム煮 コールスロー	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、大豆、 牛乳	コッペパン、油、三温糖、米粉・みえの ゆめ、有塩バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、 ブロッコリー、キャベツ、ホール コーン、こまつな、切干しだいこん	674 kcal 24.3 g 29.8 g 2.1 g
3 金	豚丼	○	もずくのナムル 根菜のみそ汁	牛乳、豚もも肉、もずく(塩蔵、塩抜 き)、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま 油、さつまいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ね ぎ、こまつな、りょくとうもやし、にん にく、だいこん、ごぼう	634 kcal 24.2 g 16.8 g 2.6 g
6 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	636 kcal 23.9 g 21.3 g 2.3 g
7 火	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)	602 kcal 25.0 g 17.1 g 2.1 g
8 水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、大豆、ロー スハム、干ひじき(スライス、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	171 kcal 22.9 g 21.1 g 2.3 g
9 木	コッペパン 【バリっ子給食：白菜】	○	鮭のムニエル マセドアンサラダ 白菜スープ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、鶏もも肉、木綿 豆腐	コッペパン、米粉・みえのゆめ、油、 じゃがいも、マヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、は くさい、こまつな	643 kcal 30.2 g 28.7 g 2.9 g
10 金	麦飯	○	肉豆腐 しらすあえ りんご	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、しらた き、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 りょくとうもやし、りんご	626 kcal 26.3 g 17.2 g 1.6 g
13 月	白飯	○	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	白飯、三温糖、ごま(いり)、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	601 kcal 26.1 g 19.5 g 2.2 g
14 火	鶏ごぼうごはん	○	大豆かりんとう 具だくさん味噌汁	牛乳、鶏もも肉、大豆、きな粉(大豆)、 ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、かた くり粉、さつまいも	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、だいこん、は くさい、突きこんにやく、にんじん、だ いこん葉	679 kcal 23.6 g 21.0 g 1.8 g
15 水	麦飯 【バリっ子給食：大根】	○	厚揚げと大根のピリ辛煮 おかかあえ	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	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	612 kcal 25.9 g 18.8 g 1.5 g
16 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	ワカユスープ	牛乳、豚もも肉、いか、短冊、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	601 kcal 30.3 g 19.1 g 2.6 g
17 金	麦飯 手作り高菜ふりかけ 【みえ地物一番給食の日】	○	五目うま煮 マヨネーズあえ	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、厚揚 げ、ツナ水煮	麦飯、ごま(いり)、ごま油、油、じゃが いも、三温糖、マヨネーズ	たかな漬、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、りょくとうもやし、ほうれんそう	651 kcal 23.9 g 22.0 g 1.7 g
20 月	白飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、豚 もも肉、ミックスみそ	白飯、ごま(いり)、薄力粉、かたくり 粉、油、さといも	しょうが(酢漬)、キャベツ、りょくと うもやし、ごぼう、だいこん、突きこん にやく、はくさい、にんじん、葉ねぎ	616 kcal 25.0 g 19.2 g 2.1 g
21 火	麦飯	○	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	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(い り)	西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、こ まつな、りょくとうもやし、切干しだ いこん、にんにく、温州蜜柑(早生、生)	613 kcal 21.1 g 14.2 g 1.1 g
22 水	麦飯	○	鶏じゃが ごぼうサラダ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、マヨ ネーズ	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、ごぼう、キャベ ツ、こまつな	634 kcal 22.0 g 19.7 g 1.2 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。



# 〔配布用献立表〕

2022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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 水	麦飯	○	さばのしょうが煮 白菜漬け 臭たくさん味噌汁	牛乳、まさば、塩昆布、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、ごま(いり)	しょうが、はくさい、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	610 kcal 26.8 g 19.1 g 2.2 g
13 木	ミルクパン 【みえ地物一番給食の日】	○	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)、あおのり	ミルクパン、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、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト	643 kcal 24.9 g 23.8 g 2.5 g
14 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	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、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、だいこん	618 kcal 25.0 g 15.7 g 1.1 g
17 月	白飯	○	鶏の照り焼き ごま和え 名張の雑煮	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	白飯、ごま(いり)、もち、さといも	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもやし、だいこん、京人参	656 kcal 27.4 g 19.4 g 2.1 g
18 火	元氣100倍チャーハン	○	豆腐の五目スープ 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)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、温州蜜柑(早生、生)	617 kcal 22.0 g 18.7 g 2.5 g
19 水	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	ししゃものてんぷら なばなの磯辺あえ かず汁	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、油揚げ、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、さといも	なばな、キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、にんじん、葉ねぎ	624 kcal 27.8 g 19.1 g 2.0 g
20 木	揚げパン	○	冬野菜のポトフ はくさいサラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ水煮	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生)	619 kcal 23.3 g 26.2 g 2.1 g
21 金	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(アリス釜、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	657 kcal 21.9 g 20.3 g 2.3 g
24 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、こまつな	622 kcal 28.3 g 18.0 g 2.3 g
25 火	れんこんごはん	○	黒豆 さつまいもの味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、乾)、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、さつまいも	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこん、たまねぎ、こまつな	612 kcal 23.8 g 16.0 g 2.3 g
26 水	麦飯	○	おでん風煮 はるさめあえ	牛乳、牛すじ、がんもどき、さつまいも揚げ、うずら卵水煮、カット昆布	麦飯、じゃがいも、三温糖、はるさめ(乾)	だいこん、板こんにやく、にんじん、キャベツ、こまつな、りよくとうもやし	612 kcal 26.6 g 16.5 g 2.0 g
27 木	減量パン ほうれんそうのクリームスパゲテ. 【バリっ子給食：ほうれんそう】	○	花野菜のサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、ツナ水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、米粉・みえのゆめ、じゃがいも、マヨネーズ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ほうれんそう、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	632 kcal 25.7 g 26.2 g 1.6 g
28 金	麦飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ じゃがいもきんぴら りんご	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)	にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、りんご(皮つき、生)	637 kcal 24.6 g 18.1 g 1.3 g
31 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	白飯、油、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、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、りよくとうもやし、ほうれんそう	645 kcal 22.6 g 23.9 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。

1月19日「なばなの磯辺あえ」の「なばな」はJA伊賀ふるさとなばな部会から無償で提供していただくものを使用します。

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。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出品された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出品された「ずいとん」です。

# 〔配布用献立表〕

2022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人ばく質 脂質 食塩相当量
1 火	減量麦飯 五目ラーメン	○	野菜炒め	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ウィンナー	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、かたくり粉	にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、りよくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー	605 kcal 25.6 g 18.8 g 2.3 g
2 水	麦飯 【バリっ子給食：なばな】 スライスパン	○	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、ツナ水煮	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)、なばな、はくさい、りよくとうもやし、いちご	606 kcal 24.4 g 15.2 g 1.1 g
3 木	○	○	いわしのフライ ポイルキャベツ 野菜スープ 福豆	牛乳、まいわし、ベーコン、福豆	スライスパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ	635 kcal 28.8 g 24.3 g 2.8 g
4 金	○	○	みそ煮込みおでん 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、赤みそ、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、こまつな、にんじん、りよくとうもやし	613 kcal 24.9 g 17.3 g 1.5 g
7 月	○	○	五目うま煮 小松菜のかみかみ和え	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、いか	白飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)、こまつな、りよくとうもやし、切干しだいこん、にんにく	610 kcal 23.9 g 17.7 g 1.5 g
8 火	○	○	鮭の照り焼き おひたし 豚汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、油、さといも	キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、はくさい、にんじん、葉ねぎ	605 kcal 27.3 g 17.2 g 2.1 g
9 水	○	○	大根のピリ辛煮 ねりごま和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	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、りよくとうもやし	619 kcal 25.6 g 19.1 g 1.8 g
10 木	○	○	はくさいと肉団子のスープ 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、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	628 kcal 24.1 g 23.0 g 2.2 g
14 月	○	○	麻婆豆腐 パンサンスウ デコボン	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)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りよくとうもやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、デコボン	640 kcal 26.1 g 19.3 g 1.7 g
15 火	○	○	いかのかりん揚げ 粉ふき芋 具だくさん味噌汁	牛乳、いか、あおのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、こまつな	623 kcal 26.1 g 16.0 g 2.4 g
16 水	○	○	大根サラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、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、ほうれんそう	654 kcal 21.6 g 20.0 g 2.3 g
17 木	○	○	ごまマヨサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、焼き竹輪	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、マヨネーズ、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールのマト、キャベツ、りよくとうもやし、ほうれんそう	626 kcal 25.9 g 24.9 g 2.5 g
18 金	○	○	チキンステーキ 野菜ソテー 大根の味噌汁	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、油	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、なばな、ホールコーン(冷)、だいこん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	626 kcal 27.4 g 20.2 g 2.3 g
21 月	○	○	チャプチェ 中華スープ	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、りよくとうもやし、キャベツ、しょうが、こまつな	605 kcal 20.8 g 17.7 g 1.9 g
22 火	○	○	ししゃもの天ぷら 磯辺あえ のっぺい煮	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、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	こまつな、キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、にんじん、板こんにやく	622 kcal 26.2 g 18.4 g 1.4 g
24 木	○	○	ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ツナ水煮	コッペパン、油、薄力粉、マカロニ・スパゲッティ、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、ホールコーン、ブロッコリー	672 kcal 26.7 g 26.6 g 2.2 g
25 金	○	○	鯖の味噌煮 ごま和え 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、ごま(いり)、油	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもやし、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	623 kcal 27.0 g 20.2 g 2.1 g
28 月	○	○	八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛	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)	白飯、油、かたくり粉、じゃがいも、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	633 kcal 26.8 g 19.4 g 1.5 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〕

2022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 火	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	609 kcal 20.8 g 14.4 g 2.8 g
2 水	麦飯	○	わかさぎのスパイス揚げ 即席漬け 大豆の磯煮	牛乳、わかさぎ、豚もも肉、干ひじき(テリメ釜、乾)、大豆	麦飯、かたくり粉、薄力粉、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、大根(たくあん塩押漬)、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	605 kcal 24.0 g 16.0 g 1.8 g
3 木	スライスパン	○	豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ ポテトコンスープ	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	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、ほうれんそう	614 kcal 27.6 g 22.7 g 2.7 g
4 金	カレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも肉、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)	672 kcal 21.2 g 18.6 g 1.8 g
7 月	白飯	○	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	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、にんじん、いちご	632 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
8 火	わかめごはん	○	厚揚げの炒め物 大根の和風サラダ	牛乳、炊き込みわかめ、厚揚げ、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	602 kcal 24.8 g 18.1 g 2.1 g
9 水	麦飯 【パリっ子給食：キャベツ】	○	鮭のパーベキューソース 粉ふき芋 キャベツのみそ汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、あおのり、厚揚げ、ミックスみそ	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、キャベツ、たまねぎ、こまつな	639 kcal 27.4 g 18.5 g 2.5 g
10 木	抹茶きなこ揚げパン		アシドミルクプラス ポトフ サラダ	アシドミルクプラス180、きな粉(大豆)、ウィンナー	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)、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)	605 kcal 19.1 g 23.1 g 2.5 g
11 金	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	639 kcal 25.5 g 21.4 g 2.3 g
14 月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	白飯、油、黒砂糖、マヨネーズ、ごま(いり)	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)、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう	622 kcal 21.6 g 22.5 g 1.1 g
15 火	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、チンゲンサイ、しょうが	612 kcal 22.0 g 21.3 g 2.9 g
16 水	ピビンバ	○	中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、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	607 kcal 23.8 g 17.7 g 2.4 g
17 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、鶏卵	減量パン、蒸し中華めん、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	611 kcal 27.9 g 19.0 g 2.5 g
18 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 こんにやくのきんぴら	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、豚もも肉	麦飯、三温糖、油、じゃがいも、ごま(いり)、ごま油	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、しょうが、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	613 kcal 27.0 g 17.2 g 1.6 g
22 火	麦飯 【パリっ子給食：こまつな】	○	じゃがいもの塩麹煮 ごまドレサラダ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、ロースハム	麦飯、油、じゃがいも、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	にんじん、たまねぎ、板こんにやく、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆで)、切干しだいこん、キャベツ、こまつな	621 kcal 22.8 g 18.1 g 1.1 g
23 水	減量麦飯 五目うどん	○	変わり豆腐の味噌炒め	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、凍り豆腐、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、うどん(ゆで)、油、さといも、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	607 kcal 27.7 g 20.7 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。