

〔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	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(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ、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(園床栽培、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	○	チリコンカーン 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 ﾄﾞﾝ、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。