

# 〔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	にんにく, 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, 板こんにゃく, だいこん, た まねぎ, にんにく, キャベツ, ほうれん そう, りよくとうもやし	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, にんにく, たまねぎ, 板こんに ゃく, 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, りよくとうもやし, 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, にんにく, 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, にんにく, 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, にんにく, 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, にんにく, 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, にんにく, 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	たけのご(水煮缶詰), しょうが, にん じん, 突きこんにゃく, 干し椎茸, 葉ね ぎ, りよくとうもやし, 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, にんにく, 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, りよくとうもやし	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	にんにく, 干し椎茸, たまねぎ, グリン ピース, 突きこんにゃく, 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	にんにく, 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 (スルメ釜, 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, 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, にんにく, 板こんにゃく, 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	○	ししゃものでんぶら 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, にんにく, りよくとうもや 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。