

# 〔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	元気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、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、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、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(アラスカ産、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、とうもろこし缶詰(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 フレッシュバイン	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、にら、たけのこ、りょくとうもやし、キャベツ、しょうが、こまつな、カットバイン	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 【パリっ子給食：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、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。

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。