

# 【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<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--|----|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1<br>木  | コッペパン                                  | ○  | 夏野菜のチリコンカン<br>フライドポテト              | 牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ<br>(乾)           | 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、ズッキーニ、さやいんげん(ゆで)、<br>トマト、ホールトマト                                | 664 kcal<br>24.3 g<br>22.8 g<br>2.5 g |
| 2<br>金  | 牛丼<br>【三重県産農畜水産物を活用<br>した学校給食(伊賀牛・緑茶)】 | ○  | なすとかぼちゃのみそ汁<br>すいか<br>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、<br>なす、西洋かぼちゃ、すいか  | 643 kcal<br>23.6 g<br>15.4 g<br>2.1 g |
| 5<br>月  | 白飯                                     | ○  | 麻婆豆腐<br>パンサンスウ                     | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、<br>ロースハム         | 白飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさ<br>め(乾)、ごま(いり)、ごま油 | にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、<br>りょくとうもやし、きゅうり、キャ<br>ベツ、にんじん                                | 658 kcal<br>26.2 g<br>19.7 g<br>1.9 g |
| 6<br>火  | 麦飯                                     | ○  | 鮭のバーベキューソース<br>粉ふき芋<br>もやしスープ      | 牛乳、ぎんざけ(養殖)、あおのり、ペー<br>コン、木綿豆腐     | 麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、<br>じゃがいも、ごま油       | 葉ねぎ、しょうが、にんにく、りょくとう<br>もやし、にんじん、こまつな  | 672 kcal<br>26.7 g<br>20.0 g<br>2.2 g |
| 7<br>水  | わかめごはん                                 | ○  | 厚揚げの味噌炒め<br>七夕にゆめん                 | 牛乳、わかめ、豚もも肉、厚揚げ、ミッ<br>クスみそ         | 麦飯、油、三温糖、そうめん・ひやむぎ<br>(乾)             | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベ<br>ツ、オクラ   | 664 kcal<br>25.5 g<br>18.4 g<br>2.5 g |
| 8<br>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<br>豆(三重県産)、豚もも肉 | スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾<br>燥)、じゃがいも        | にんにく、にんじん、たまねぎ、エリン<br>ギ、ホールコーン(冷)、こまつな  | 632 kcal<br>27.9 g<br>21.4 g<br>2.6 g |
| 9<br>金  | 麦飯<br>【三重県産農畜水産物を活用<br>した学校給食(伊賀牛・緑茶)】 | ○  | 肉じゃが<br>しらすあえ<br>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、突きこんにやく、にんじん、<br>さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こま<br>つな、りょくとうもやし                           | 626 kcal<br>24.8 g<br>14.8 g<br>1.3 g |
| 12<br>月 | 白飯<br>【バリっ子給食：きゅうり】                    | ○  | さばのケチャップソース<br>きゅうりのゆかりあえ<br>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<br>ツ、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、<br>干し椎茸、葉ねぎ                             | 679 kcal<br>25.2 g<br>23.7 g<br>1.9 g |
| 13<br>火 | 減量麦飯<br>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<br>ま油             | にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、<br>干し椎茸、葉ねぎ、たまねぎ、にんじ<br>ん、キャベツ、こまつな                           | 623 kcal<br>25.4 g<br>17.3 g<br>2.5 g |
| 14<br>水 | 夏野菜カレー<br>【バリっ子給食：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、<br>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、西洋か<br>ぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、<br>キャベツ、にんじん、ホールコーン、こ<br>まつな              | 685 kcal<br>22.2 g<br>19.4 g<br>2.2 g |
| 15<br>木 | コッペパン<br>【みえ地物一番給食の日】                  | ○  | 鱈のハーブグリル<br>野菜ソテー<br>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<br>燥)、油、じゃがいも       | キャベツ、にんじん、えだまめ(むき<br>み)、ホールコーン、とうもろこし缶詰<br>(クリーム)、たまねぎ、こまつな                       | 604 kcal<br>30.2 g<br>19.8 g<br>2.6 g |
| 16<br>金 | ピピンパ<br>【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<br>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<br>いこん、にんじん、だいずもやし、ほう<br>れんそう、はくさい(キムチ漬)、た<br>まねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ | 629 kcal<br>24.0 g<br>17.6 g<br>2.5 g |
| 19<br>月 | 白飯                                     | ○  | さわらの西京焼き<br>昆布和え<br>切干大根の煮物        | 牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、<br>塩昆布、豚もも肉     | 白飯、三温糖、ごま(いり)、油、じゃが<br>いも             | キャベツ、こまつな、にんじん、切干し<br>だいこん、突きこんにやく、さやいん<br>げん(ゆで)                                 | 642 kcal<br>27.5 g<br>15.9 g<br>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。

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。

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取組みです。