

〔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	きなご揚げパン 【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 24.2 g 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 じんにく、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 ちゃんぼん	○	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(ステンレ釜、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	671 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。