

# 〔配布用献立表〕

2022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 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ロースハム、干ひじき(アヲシ釜、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	657 kcal 21.9 g 20.3 g 2.3 g
11 月	白飯	○	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	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、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、いちご	632 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
12 火	麦飯	○	鯖の塩焼き おひたし 具だくさん味噌汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	623 kcal 29.7 g 20.3 g 2.6 g
13 水	減量麦飯 みそラーメン	○	切干大根のごまドレサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ミックスみそ、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	にんにく、まこも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、切干しだいこん、キャベツ、こまつな	615 kcal 27.2 g 19.2 g 2.9 g
14 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポイルウィンナー 添え野菜 とうもろこしのスープ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	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	612 kcal 24.8 g 24.8 g 3.5 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	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、にんじん、チンゲンサイ	640 kcal 28.4 g 19.1 g 1.3 g
18 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、焼き竹輪	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、ほうれんそう、りょくとうもやし	602 kcal 23.1 g 16.7 g 1.3 g
19 火	元気100倍チャーハン 【バリっ子給食：ねぎ】	○	きゃべつのスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	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、こまつな	600 kcal 22.5 g 19.8 g 2.8 g
20 水	麦飯	○	いかのレモン揚げ 即席漬け 切干大根の煮物	牛乳、いか、塩昆布、豚もも肉	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、こまつな、切干しだいこん、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	623 kcal 26.0 g 15.0 g 1.9 g
21 木	減量パン スパゲティミートソース	○	ごぼうサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム	減量パン、スパゲッティ(麵)、油、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ごぼう、キャベツ、きゅうり	616 kcal 25.6 g 24.0 g 2.5 g
22 金	麦飯	○	さわらの照り焼き わかさポテト 沢煮椀	牛乳、さわら、あおのり、豚もも肉、油揚げ	麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、油	ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ	606 kcal 26.7 g 16.3 g 1.9 g
25 月	白飯	○	酢豚 中華スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、かたくり粉、油、三温糖、はるさめ(乾)、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、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな	641 kcal 23.4 g 21.3 g 1.9 g
26 火	菜の花ご飯	○	じゃがいもきんぴら みそ汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、豚もも肉、油揚げ、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)、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ	604 kcal 24.2 g 17.5 g 2.6 g
27 水	豚丼 【バリっ子給食：こまつな】	○	小松菜のかみかみ和え 赤だし	牛乳、豚もも肉、いか、カットわかめ、木綿豆腐、赤みそ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	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、切干しだいこん、にんにく、えのきたけ	600 kcal 26.0 g 15.7 g 2.5 g
28 木	コッペパン	○	クリームシチュー フレンチサラダ ジャム	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、ツナ水煮	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切干しだいこん、こまつな、ホールコーン(冷)、いちごジャム(高糖度)	600 kcal 23.8 g 18.4 g 2.0 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。