

〔配布用献立表〕

2022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
2月	白飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ ごま酢あえ かしわもち	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵	白飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油、かしわもち	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、りょくとうもやし、キャベツ	646 kcal 23.0 g 15.8 g 1.3 g
6金	麦飯	○	ししゃものから揚げ おひたし 具だくさん味噌汁	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、ごま(いり)、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	620 kcal 26.3 g 19.2 g 2.3 g
9月	白飯	○	じゃがいもの塩麹煮 なめたけあえ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも	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、りょくとうもやし、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰)	608 kcal 23.7 g 17.1 g 1.4 g
10火	さびらきごはん	○	厚揚げの炒め物 若竹汁	牛乳、大豆、厚揚げ、豚肉、カットわかめ	麦飯、油、三温糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ	619 kcal 26.0 g 19.0 g 2.8 g
11水	麦飯	○	鱈フライ スナッペンとう じゃがたま汁	牛乳、まあじ、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、マヨネーズ、じゃがいも	スナッペンとう、たまねぎ、葉ねぎ	675 kcal 28.4 g 20.0 g 2.7 g
12木	減量パン ペンネミートソース	○	アスパラガスのスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン	減量パン、マカロニスバゲッティ、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン(冷)	613 kcal 25.6 g 22.8 g 2.9 g
13金	カレーライス	○	レモン風味サラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮	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、こまつな、レモン(果汁、生)	630 kcal 21.9 g 18.1 g 2.2 g
16月	白飯	○	豚じゃが しらすあえ あまなつ	牛乳、豚肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ	白飯、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、甘夏みかん	614 kcal 24.1 g 16.3 g 1.5 g
17火	鶏ごぼうごはん	○	ねりごま和え みそ汁	牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)、じゃがいも	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、突きこんにやく	615 kcal 23.8 g 17.5 g 2.4 g
18水	麦飯	○	八宝菜 大豆かりんとう	牛乳、豚肉、いか、うずら卵水煮、大豆、きな粉(大豆)	麦飯、油、かたくり粉、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	675 kcal 27.4 g 22.6 g 1.0 g
19木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	鮭のムニエル グリーンアスパラガスのサ ポテトコーンスープ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、鶏もも肉	黒糖パン、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、アスパラガス、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(ゆで)、たまねぎ、ほうれんそう	642 kcal 28.9 g 23.8 g 2.2 g
20金	親子丼 【バリっ子給食：ねぎ・こまつな】 【みえ地物一番給食の日】	○	小松菜のおひたし とろろ昆布汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、こまつな	627 kcal 26.0 g 19.8 g 2.1 g
23月	白飯 【バリっ子給食：実えんどう】	○	新じゃがのそぼろ煮 もやしとツナのあえもの	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、まぐろ缶詰(油漬フルライト)	白飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、さやえんどう、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり	617 kcal 24.2 g 18.8 g 1.4 g
24火	減量麦飯 キムチラーメン	○	マヨネーズあえ	牛乳、豚肉	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、マヨネーズ	しょうが、にんにく、まこも、干し椎茸、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、りょくとうもやし、チンゲンサイ、キャベツ、切干しだいこん、ほうれん	653 kcal 20.6 g 24.6 g 2.4 g
25水	麦飯	○	鯖の塩焼き いんげんのごま和え 京みそ汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、木綿豆腐、ミックスみそ、白みそ	麦飯、黒ごま	さやいんげん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	632 kcal 30.4 g 20.7 g 2.3 g
26木	抹茶きなこ揚げパン	○	ポトフ フレンチサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、切干しだいこん、こまつな、ホールコーン(冷)	643 kcal 20.2 g 28.1 g 2.2 g
27金	麦飯	○	カレー麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ	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、干し椎茸、葉ねぎ、サラダこんにやく、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)	623 kcal 25.5 g 19.6 g 1.6 g
30月	白飯	○	チャブチェ わかめスープ	牛乳、牛もも肉、豚肉、鶏もも肉、カットわかめ、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	610 kcal 21.4 g 17.9 g 1.8 g
31火	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ おかあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、かつお節、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	611 kcal 22.7 g 17.0 g 2.6 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。