

[配布用献立表]

2022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 水	ビビンバ	○	中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干したここん、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬け)、たまねぎ、キャベツ	604 kcal 23.4 g 17.4 g 2.4 g
2 木	ポテトサラダサンド	○	コーンシチュー	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、ベーコン、牛乳	スライスパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン、どうもろこし缶詰(クリム)、こまつな	615 kcal 21.6 g 25.7 g 2.6 g
3 金	麦飯	○	筑前煮 大豆とじゃがいもの甘辛 かたやき	牛乳、鶏もも肉、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、黒砂糖、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、薄力粉、上白糖	にんじん、ごぼう、板こんにゃく、れんこん(ゆで)、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)	659 kcal 23.9 g 18.4 g 1.0 g
6 月	白飯	○	肉豆腐 磯辺あえ フレッシュパイン	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、焼きのり	白飯、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、カットパイ	612 kcal 24.8 g 17.4 g 1.4 g
7 火	減量麦飯 ジャージャー麺	○	わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ、木綿豆腐	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、三温糖	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りょくとうもやし	640 kcal 24.7 g 21.6 g 2.9 g
8 水	麦飯	○	ししゃもの南蛮漬け ブチトマト キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、葉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	620 kcal 24.9 g 18.1 g 2.2 g
9 木	コッペパン	○	ポークピーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	635 kcal 24.5 g 23.5 g 2.6 g
10 金	豚スタミナ丼	○	ツナとキャベツの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	牛乳、豚もも肉、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、干ひじき(ステンレス釜、乾)、木綿豆腐、わかめ	麦飯、油、はるさめ(乾)、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、にら、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、葉ねぎ	617 kcal 24.5 g 17.5 g 2.2 g
13 月	白飯	○	厚揚げとキャベツの味噌炒め 名張の牛汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、牛もも肉	白飯、油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく、葉ねぎ	617 kcal 24.9 g 20.5 g 1.4 g
14 火	麦飯	○	いかのレモン揚げ にんじんしりしり じゃがたま汁 【バリっ子給食：じゃがいも・たまねぎ】	牛乳、いか、まぐろ缶詰(油漬フレークト)、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも	レモン(果汁、生)、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	641 kcal 26.8 g 17.5 g 3.0 g
15 水	麦飯	○	冷奴 小松菜の炒め物 鶏じゃが	牛乳、美し豆腐、焼き豚、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)	629 kcal 25.2 g 17.4 g 1.7 g
16 木	減量パン 和風スパゲティ 【バリっ子給食：しめじ】 【みえ地物一番給食の日】	○	マセドアンサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、マヨネーズ	ににく、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、えのきだけ、しめじ、たかな漬、きゅうり、にんじん	615 kcal 23.0 g 23.8 g 2.5 g
17 金	麦飯	○	さばのピリ辛煮 おひたし かきたま汁 【みえ地物一番給食の日】	牛乳、まさば、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、三温糖、かたくり粉	ににく、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、干し椎茸	624 kcal 29.0 g 20.9 g 1.9 g
20 月	白飯	○	麻婆豆腐 切干大根の中華あえ	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、ごま油	ににく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、切干したごん、にんじん、きゅうり	612 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g
21 火	ジャンバラヤ	○	ポトフ コアコアプラス	牛乳、鶏もも肉、しばえび、ワインナー、コアコアプラス	麦飯、油、じゃがいも	ににく、たまねぎ、ホールトマト、ビーマン、ホールコーン、にんじん、さやいんげん(ゆで)	673 kcal 23.6 g 18.4 g 1.7 g
22 水	麦飯	○	さわらの梅みそ焼き おかかじやが けんちん汁	牛乳、さわら、ミックスみそ、かつお節、木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも、油	しょうが、梅びしお、ににく、ごぼう、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	619 kcal 27.7 g 17.1 g 2.2 g
23 木	揚げパン	○	魚介のトマト煮 アスパラガスのサラダ	牛乳、ベーコン、いか、しばえび、まぐろ缶詰(油漬フレークト)	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、三温糖	ににく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン	664 kcal 25.7 g 28.0 g 2.9 g
24 金	麦飯	○	ピーフンの炒め物 コーン卵スープ	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、ピーフン、油、ごま油、かたくり粉	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、たけのこ(水煮缶詰)、にら、とうもろこし缶詰(クリム)、ホールコーン、干し椎茸	607 kcal 22.8 g 16.7 g 2.1 g
27 月	白飯	○	新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ 梅干 【バリっ子給食：じゃがいも】	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪	白飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、ごま(いり)	しょうが、にんじん、板こんにゃく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、梅干し 1個	639 kcal 21.6 g 22.7 g 1.7 g
28 火	わかめごはん	○	野菜の塩麹いため 切干大根の煮物	牛乳、炊き込みわかめ、厚揚げ、鶏もも肉	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、切干したごん、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)	599 kcal 22.0 g 15.3 g 2.1 g
29 水	チキンカレー	○	ひじきサラダ	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、干ひじき(ステンレス釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	647 kcal 20.2 g 19.9 g 2.3 g
30 木	ミルクパン	○	鰯のハーブグリル キャベツソテー クリームスープ	牛乳、まあじ、豚もも肉、牛乳	ミルクパン、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	611 kcal 30.5 g 21.3 g 2.2 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」の食材ができるだけ使用するようにします。