

〔配布用献立表〕

2022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 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 金	麦飯	○	鶏肉のから揚げレモン風味 おひたし 夏野菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、油、三温糖	しょうが、にんにく、レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、西洋かぼちゃ、なす、たまねぎ、オクラ	700 kcal 27.3 g 24.8 g 2.3 g
4 月	白飯	○	鯖のバーベキューソース 粉ふき芋 もやしスープ	牛乳、さわら、あおのり、豚もも肉、木綿豆腐	白飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも、ごま油	葉ねぎ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、にんじん、こまつな	627 kcal 27.1 g 19.5 g 2.1 g
5 火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、ごま油、油、三温糖、じゃがいも	たかな漬、ごぼう、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	609 kcal 24.8 g 16.4 g 2.6 g
6 水	減量麦飯	○	ホイコーロー 七夕にゆうめん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、油揚げ、うずら卵	麦飯、油、三温糖、そうめん・ひやむぎ(乾)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、オクラ	612 kcal 26.4 g 20.3 g 3.2 g
7 木	コッペパン	○	夏野菜のチリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)	コッペパン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじんにやく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、トマト、ホールトマト	629 kcal 24.3 g 23.6 g 2.5 g
8 金	麦飯	○	マーミナチャンプルー とうがンスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	麦飯、ごま油、油、かたくり粉	りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、にがうり、とうがん、干し椎茸、えのきたけ、葉ねぎ	619 kcal 24.7 g 22.0 g 1.4 g
11 月	白飯 【バリっ子給食：きゅうり】	○	肉じゃが きゅうりの酢の物 すいか	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ、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、えだまめ(むきみ)、きゅうり、りょくとうもやし、すいか	613 kcal 23.3 g 16.4 g 1.4 g
12 火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)	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、しょうが	607 kcal 21.5 g 20.3 g 2.8 g
13 水	夏野菜カレー 【バリっ子給食：トマト】	○	レモン風味サラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ツナ 水煮	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、西洋かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン(果汁、生)	655 kcal 22.4 g 20.4 g 2.2 g
14 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、鶏卵	減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり粉	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、葉ねぎ	649 kcal 25.9 g 23.9 g 2.6 g
15 金	麦飯 【バリっ子給食：なす】 【みえ地物一番給食の日】	○	鱈フライ ポイルキャベツ なすとかぼちゃのみそ汁	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	キャベツ、なす、たまねぎ、西洋かぼちゃ、葉ねぎ	652 kcal 28.0 g 18.0 g 2.4 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。