

〔配布用献立表〕

2022年 8・9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
31 水	マーボー丼	○	野菜と卵のスープ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏もも肉、鶏卵	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	637 kcal 27.7 g 21.2 g 2.2 g
1 木	ドライカレーサンド	○	モロヘイヤのスープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、ベーコン	スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、モロヘイヤ(茎葉)、ホールコーン	612 kcal 27.4 g 24.0 g 2.8 g
2 金	麦飯 【バリっ子給食：巨峰】	○	豚じゃがきゅうりのごま酢あえ 巨峰	牛乳、豚もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、きゅうり、りよくとうもやし、キャベツ、巨峰(大粒)	608 kcal 22.7 g 15.6 g 1.1 g
5 月	白飯	○	チキンのハーブグリル キャベツともやしのソテー たまねぎのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	白飯、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、りよくとうもやし、たまねぎ、葉ねぎ	639 kcal 26.3 g 22.0 g 2.1 g
6 火	麦飯	○	えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもきんぴら なし	牛乳、しばえび、木綿豆腐、豚もも肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)、豊水	642 kcal 28.2 g 15.2 g 1.7 g
7 水	麦飯	○	いわしのかば焼き風 おひたし なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳、まいわし、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、りよくとうもやし、こまつな、なす、たまねぎ、西洋かぼちゃ、葉ねぎ	628 kcal 24.6 g 18.7 g 2.1 g
8 木	コッペパン	○	チリコンカーン ベーコンポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ベーコン	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、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホルトマト、ほうれんそう、ホールコーン(冷)	605 kcal 26.0 g 20.8 g 2.6 g
9 金	麦飯	○	里芋のそぼろ煮 ほうれん草とひじきのごまあえ	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、干ひじき(スティル釜、乾)、焼き竹輪	麦飯、さともい、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	にんじん、しょうが、板こんにゃく、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、ほうれんそう、キャベツ、りよくとうもやし	635 kcal 23.3 g 18.0 g 1.4 g
12 月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ベーコン、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、りよくとうもやし、こまつな	656 kcal 24.5 g 23.8 g 2.4 g
13 火	麦飯	○	焼きししゃも 野菜ソテー 大豆の磯煮	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、干ひじき(スティル釜、乾)、油揚げ、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)	614 kcal 28.2 g 17.0 g 1.3 g
14 水	タコライス	○	もずくスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ	624 kcal 24.2 g 20.4 g 2.4 g
15 木	黒糖パン 【バリっ子給食：かぼちゃ】 【みえ地物一番給食の日】	○	かぼちゃシチュー ごまドレサラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、牛乳、まぐろ缶詰(油漬フランク)	黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、有塩バター、ごま(いり)、ねりごま、三温糖	たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、りよくとうもやし	610 kcal 24.4 g 21.3 g 1.8 g
16 金	減量麦飯 五目ラーメン 【みえ地物一番給食の日】	○	野菜炒め 五目ラーメン	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ウィンナー	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、かたくり粉	にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、りよくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、こまつな	601 kcal 25.1 g 18.7 g 2.3 g
20 火	牛ごぼうごはん	○	枝豆 さつまいもの味噌汁	牛乳、牛もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、さつまいも	ごぼう、葉ねぎ、えだまめ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	609 kcal 21.9 g 16.4 g 2.0 g
21 水	麦飯	○	納豆 しらすあえ なすとひき肉の味噌炒め	牛乳、系引納豆、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、赤みそ	麦飯、ごま(いり)、油、かたくり粉	キャベツ、りよくとうもやし、こまつな、なす、しょうが、にんにく、干し椎茸、ピーマン、たまねぎ、にんじん	608 kcal 24.6 g 18.0 g 1.5 g
22 木	コッペパン	○	白身魚のフライ 添え野菜 ミネストローネ	牛乳、しいら、ベーコン	コッペパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、こまつな、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)	617 kcal 30.1 g 22.1 g 2.8 g
26 月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 はるさめサラダ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、まぐろ缶詰(油漬フランク)	白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、マヨネーズ	しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	649 kcal 23.1 g 23.7 g 1.7 g
27 火	ボーケカレー	○	フレンチサラダ	乳、豚もも肉、大豆、ロースハム	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、切干しいんげん、ホールコーン	665 kcal 22.6 g 19.6 g 2.2 g
28 水	麦飯	○	鯖の塩焼き 磯辺あえ 具だくさん味噌汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、焼きのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯	ほうれんそう、キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにゃく、しめじ、ねぎ	613 kcal 29.5 g 19.9 g 2.4 g
29 木	減量パン スバゲティナポリタン	○	冬瓜のポトフ	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉	減量パン、スバゲッティ(麺)、油	たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ピーマン、とうがん、にんじん、キャベツ、さやいんげん(ゆで)	601 kcal 24.5 g 21.7 g 2.3 g
30 金	麦飯	○	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	647 kcal 29.0 g 19.4 g 1.3 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。