

〔配布用献立表〕

2022年10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
3月	白飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン	白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油	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、りょくとうもやし、たけのこ(ゆで)、こまつな	605 kcal 22.5 g 20.0 g 1.7 g
4火	ドライカレー	○	フレンチサラダ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆【三重県産】	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、切干しだいこん、ほうれんそう、ホールコーン(冷)	630 kcal 25.2 g 19.4 g 1.0 g
5水	麦飯	○	焼きししゃも 野菜ソテー さつまいもの味噌汁	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、さつまいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	610 kcal 27.0 g 16.5 g 2.0 g
6木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、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	652 kcal 27.2 g 23.6 g 2.7 g
7金	麦飯 【バリっ子給食：さつまいも】	○	八宝菜 大学芋	牛乳、豚もも肉、いか、うずら卵水煮	麦飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、黒ごま	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸	654 kcal 22.0 g 15.5 g 1.3 g
11火	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 磯辺あえ かき	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼きのり	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、かき	612 kcal 23.2 g 17.8 g 1.6 g
12水	麦飯	○	シルバーの照り焼き おひたし 豚汁	牛乳、シルバー、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、油、さといも	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく、葉ねぎ	602 kcal 27.6 g 16.8 g 2.2 g
13木	きなご揚げパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポトフ レモン風味サラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、ツナ水煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、ホールコーン、レモン(果汁、生)	627 kcal 23.4 g 26.2 g 2.3 g
14金	麦飯 【バリっ子給食：小松菜】 【みえ地物一番給食の日】	○	豚じゃが 小松菜のかみかみ和え みかん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか 短冊	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)、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく、温州蜜柑(厚生、生)	631 kcal 23.8 g 15.1 g 1.3 g
17月	白飯	○	麻婆豆腐 ハンサンスウ	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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	626 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g
18火	減量麦飯 しょうゆラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、マヨネーズ	にんにく、にんじん、はくさい、りょくとうもやし、しょうが、葉ねぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな	615 kcal 23.1 g 22.1 g 1.8 g
19水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮、干ひじき(テラス釜、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	632 kcal 21.0 g 17.9 g 2.2 g
20木	スライスパン	○	ダブルポテトサラダ チンゲンサイのクリームスープ	牛乳、ロースハム、鶏もも肉、大豆、牛乳	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉・みえのゆめ	キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	621 kcal 23.0 g 23.9 g 2.5 g
21金	麦飯	○	さばのケチャップソース ゆかりあえ 豆腐のすまし汁	牛乳、まさば、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	660 kcal 26.7 g 23.7 g 1.9 g
24月	白飯	○	チャブチェ 豆腐の五目スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、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、チンゲンサイ	609 kcal 21.8 g 17.7 g 1.5 g
25火	サツまんま	○	マヨネーズあえ 具だくさん味噌汁	牛乳、さつまいも、焼き豚、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、さつまいも、黒ごま、マヨネーズ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	604 kcal 20.3 g 17.8 g 3.0 g
26水	麦飯	○	さわらの西京焼き 昆布和え のっぺい煮	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、塩昆布、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、三温糖、さといも	キャベツ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、さやいんげん(ゆで)	619 kcal 28.4 g 16.4 g 1.7 g
27木	ミルクパン	○	ポークシチュー コールスロー	牛乳、豚もも肉、大豆	ミルクパン、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな、切干しだいこん	627 kcal 24.0 g 22.6 g 2.2 g
28金	麦飯	○	五目うま煮 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆、かたくり粉(煮干し)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、さやいんげん(ゆで)	664 kcal 27.2 g 19.8 g 1.2 g
31月	白飯	○	チキンステーキ ゆで野菜 大根の味噌汁	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	白飯、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、だいこん、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	607 kcal 27.3 g 19.5 g 2.5 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なります。