

〔配布用献立表〕

2022年11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 火	麦飯	○	鶏じゃが なめたけあえ	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪	麦飯、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、りよ くとうもやし、ほうれんそう、えのき たけ(味付け瓶詰)	618 kcal 23.9 g 16.7 g 1.6 g
2 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩 昆布、木綿豆腐	麦飯、ごま(いり)、米粉・みえのゆ め、かたくり粉、油	しょうが(酢漬)、キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉 ねぎ	609 kcal 25.0 g 18.9 g 1.7 g
4 金	減量麦飯 五目あんかけうどん	○	ごぼうサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、まぐろ缶詰 (油漬7-クイ)	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、 マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はく さい、ほうれんそう、ごぼう、キャベツ、 ブロッコリー	613 kcal 22.7 g 23.2 g 2.0 g
7 月	白飯	○	大根のピリ辛煮 野菜炒め	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白 みそ、ベーコン	白飯、油、三温糖	しょうが、板こんにやく、だいこん、 にんじん、キャベツ、ほうれんそう、り よくとうもやし	626 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
8 火	麦飯	○	キスフライ ゆで野菜 五目うま煮	牛乳、きす、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃ がいも、三温糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 ホールコーン、たまねぎ、板こんにやく、 さやいんげん(ゆで)	651 kcal 25.8 g 16.4 g 1.9 g
9 水	カレーライス 【バリっ子給食：大根】	○	大根サラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、 カットわかめ	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(い り)、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、だいこん、ホールコーン、ほうれ んそう	644 kcal 21.3 g 19.2 g 2.3 g
10 木	コッペパン	○	チリコンカーン さつまいもサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ (乾)	コッペパン、油、さつまいも、マヨネ ーズ	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)、 ホールトマト、キャベツ、ブロッコ リー	633 kcal 24.9 g 22.0 g 2.6 g
11 金	豚キムチ丼	○	ごま酢あえ 卵スープ	牛乳、豚もも肉、鶏卵	麦飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、 三温糖、かたくり粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、はく さい(キムチ漬け)、にら、りよくとうも やし、キャベツ、干し椎茸、葉ねぎ	624 kcal 24.9 g 18.0 g 2.5 g
14 月	白飯	○	酢豚 中華スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	白飯、かたくり粉、油、三温糖、はる さめ(乾)、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、りよくとうも やし、はくさい、こまつな	640 kcal 23.3 g 21.3 g 1.9 g
15 火	まごもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	牛乳、鶏ひき肉、いか 短冊、豚もも 肉、干ひじき(ステンレ釜、乾)、大豆	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、じゃ がいも、黒砂糖	まごも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、 りよくとうもやし、にんじん、切干し だいこん、にんにく、突きこんにやく、 れんこん、さやいんげん(ゆで)	600 kcal 23.5 g 14.9 g 1.9 g
16 水	麦飯	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、う ずら卵水煮、カット昆布、ちりめん じゃこ	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、りよくとうも やし	602 kcal 27.0 g 16.1 g 1.9 g
17 木	減量パン スバゲティミートソース 【バリっ子給食：ブロッコリー】 【みえ地物一番給食の日】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ水煮	減量パン、スバゲッティ(麺)、油、さ つまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、ブロッコリー、キャ ベツ	628 kcal 26.4 g 23.1 g 2.5 g
18 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	肉豆腐 ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(い り)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎 茸、しらたき、葉ねぎ、キャベツ、ほ うれんそう、りよくとうもやし	631 kcal 26.9 g 18.9 g 1.6 g
19 土	アルファ米(わかめごはん) 【防災献立】	○	防災みそ汁 みかん	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、凍り 豆腐、ミックスみそ	アルファ米、油、さといも	はくさい、切干しだいこん、突きこ んにやく、にんじん、葉ねぎ、温州蜜 柑(早生、生)	578 kcal 18.7 g 12.3 g 2.5 g
22 火	麦飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、黒砂糖、マヨネーズ、ごま(い り)	にんじん、ごぼう、板こんにやく、れ んこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆ で)、キャベツ、りよくとうもやし	635 kcal 22.0 g 22.6 g 1.1 g
24 木	黒糖パン 【バリっ子給食：白菜】	○	白菜と肉団子のスープ 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、鶏ひき肉、大豆、かたくちいわし (煮干し)	黒糖パン、かたくり粉、油、さつまい も、三温糖	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たま ねぎ、にんじん	621 kcal 26.8 g 20.9 g 2.3 g
25 金	麦飯 【だして味わう和食の日】	○	鯖の味噌煮 ほうれん草の磯辺あえ のっぺい汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、焼きの り、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、だ いこん、にんじん、突きこんにやく、葉 ねぎ	619 kcal 26.3 g 19.2 g 1.8 g
28 月	白飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ りんご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 カットわかめ	白飯、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、葉 ねぎ、サラダこんにやく、りよくとうも やし、キャベツ、にんじん、ホールコ ーン(冷)、りんご	629 kcal 24.8 g 19.6 g 1.6 g
29 火	吹き寄せごはん	○	れんこんの金平 とろろ昆布汁	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、 削り昆布	麦飯、油、さつまいも、三温糖、ごま(い り)	にんじん、しめじ、えだまめ(むきみ)、 突きこんにやく、れんこん、さやい んげん(ゆで)、たまねぎ、こまつな	610 kcal 22.0 g 16.9 g 1.8 g
30 水	麦飯	○	鯖のバーベキューソース ごまポテト 大根の味噌汁	牛乳、さわら、厚揚げ、ミックスみそ ごまポテト	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、 じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま	葉ねぎ、しょうが、にんにく、だい こん、突きこんにやく、しめじ	645 kcal 28.0 g 18.3 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。

防災献立：災害時の食を考える機会とします。主食は市で備蓄しているものと同じようなもの(アルファ米)を購入して使用します。

だして味わう和食の日：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の味の基本である「だし」を味わいます。