

〔配布用献立表〕

2022年12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 木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、鶏もも肉	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、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、ほうれんそう	614 kcal 27.8 g 21.7 g 2.5 g
2 金	減量麦飯 ちゃんぽん	○	れんこんサラダ	牛乳、豚中型種モモ(脂身付き)、しばえび、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、マヨネーズ、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、まこも、にんじん、干し椎茸、れんこん、ブロッコリー、こまつな	617 kcal 25.4 g 19.8 g 2.1 g
5 月	白飯	○	高野豆腐の卵とおかかじゃがりんご	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、かつお節	白飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、にんにく、りんご(皮つき、生)	609 kcal 22.9 g 15.5 g 1.1 g
6 火	元氣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	606 kcal 21.8 g 20.5 g 2.9 g
7 水	麦飯	○	さわらの西京焼き なばなのごま和え のっぺい汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、油揚げ	麦飯、ごま(いり)、さといも、かたくり粉	なばな、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	601 kcal 27.3 g 16.1 g 1.8 g
8 木	減量パン 和風スパゲティ 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	花野菜のサラダ	牛乳、ベーコン、いか 短冊、焼きのり	減量パン、スパゲティ(麺)、オリーブ油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	605 kcal 23.6 g 23.8 g 2.2 g
9 金	麦飯	○	野菜のしょうが炒め 大豆かりんとう	牛乳、豚もも肉、大豆、きな粉(大豆)	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	647 kcal 24.3 g 20.5 g 0.9 g
12 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	玄米団子入りおでん風煮 信田和え	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、うずら卵水煮、油揚げ	白飯、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)	だいこん、板こんにやく、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし	605 kcal 22.4 g 17.1 g 1.6 g
13 火	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)、木綿豆腐	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	634 kcal 25.2 g 21.2 g 2.2 g
14 水	麦飯 【バリっ子給食：白菜】	○	鰹のカレーソース 野菜ソテー 白菜のみそ汁	牛乳、まあじ、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、はくさい、しめじ、葉ねぎ	621 kcal 26.1 g 18.9 g 2.3 g
15 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポイルウィンナー ゆで野菜 冬野菜のポトフ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	614 kcal 26.2 g 25.9 g 3.1 g
16 金	豚丼 【みえ地物一番給食の日】	○	ごま酢あえ みそ汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ	625 kcal 25.0 g 16.3 g 2.6 g
19 月	白飯	○	肉豆腐 しらすあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ	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、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	605 kcal 26.1 g 17.9 g 1.7 g
20 火	麦飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、温州蜜柑(早生、生)	615 kcal 20.5 g 14.9 g 1.1 g
21 水	麦飯	○	さばのしょうが煮 白菜のおひたし 根菜のみそ汁	牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、さつまいも	しょうが、はくさい、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ごぼう、突きこんにやく	636 kcal 27.0 g 19.3 g 2.3 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。