

〔配布用献立表〕

2023年 4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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
10月	白飯	○	肉豆腐 おかかあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、かつお節	白飯、油、三温糖	にんにく、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらす、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	608 kcal 25.9 g 18.5 g 1.3 g
11火	元気100倍チャーハン	○	きゃべつのスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんにく、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	601 kcal 22.1 g 20.4 g 2.8 g
12水	麦飯	○	ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 五目うま煮	牛乳、焼き竹輪、あおのり、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、にんにく、たまねぎ、板こんにゃく、さやいんげん(ゆで)	668 kcal 24.9 g 19.2 g 2.0 g
13木	コッペパン	○	ボークシチュー コールスロー いちご	牛乳、豚もも肉、大豆	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	にんにく、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、いちご	612 kcal 23.9 g 21.6 g 2.2 g
14金	麦飯 【バリっ子給食：小松菜】	○	鯖の塩焼き 小松菜の磯辺あえ たまねぎのみそ汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、焼きのり、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんにく、たまねぎ、葉ねぎ	638 kcal 29.7 g 20.5 g 2.5 g
17月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ はるさめサラダ	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、ロースハム	白飯、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	639 kcal 23.5 g 22.0 g 1.6 g
18火	菜の花ご飯	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	ごぼう、にんにく、板こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、葉ねぎ	621 kcal 27.5 g 17.4 g 3.0 g
19水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき(ｽﾌﾟﾗｲﾝ、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、にんにく、キャベツ、ホールコーン、こまつな	656 kcal 22.9 g 19.8 g 2.2 g
20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、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、こまつな	649 kcal 27.2 g 23.5 g 2.7 g
21金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	鮭の照り焼き あえもの 具だくさんみそ汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、油	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、ごぼう、たまねぎ、だいこん、突きこんにゃく、にんにく、葉ねぎ	619 kcal 28.5 g 18.9 g 2.1 g
24月	白飯 【バリっ子給食：ねぎ】	○	ししゃもフライ 添え野菜 ねぎとわかめのスープ	牛乳、ししゃも(生干し)、木綿豆腐、カットわかめ	白飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、ごま油	キャベツ、にんにく、ホールコーン、りょくとうもやし、しょうが、葉ねぎ	609 kcal 24.9 g 17.9 g 2.4 g
25火	麦飯 じゃこふりかけ	○	野菜と豚肉のしょうが炒め だんご汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、あおのり	麦飯、油、三温糖、冷凍玄米団子	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんにく、チンゲンサイ、だいこん、こまつな	640 kcal 27.5 g 17.0 g 1.8 g
26水	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	麦飯、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、きゅうり、キャベツ、にんにく	639 kcal 26.4 g 19.9 g 1.7 g
27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、たまねぎ、にんにく、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト、ほうれんそう、ホールコーン(冷)	605 kcal 26.0 g 20.8 g 2.6 g
28金	麦飯	○	鶏肉の塩レモン焼き カレーキャベツ もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐	麦飯、じゃがいも、油	レモン(果汁、生)、にんにく、キャベツ、にんにく、りょくとうもやし、こまつな、しょうが	624 kcal 28.1 g 21.1 g 1.6 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。

◎今月からマヨネーズの代用品として、「ノンエッグマヨネーズ」を使用します。マヨネーズとの大きな違いは、卵が含まれていないことです(原材料の一部に大豆を含みます)。

〔配布用献立表〕

2023年 5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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1月	白飯	○	えびと豆腐のチリソース煮 はるさめサラダ	牛乳、しばえび、焼き豆腐	白飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	622 kcal 25.5 g 17.9 g 1.8 g
2火	五目御飯	○	じゃがいもきんぴら みそ汁 かしわもち	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、油、じゃがいも、ごま(いり)、かしわもち	ごぼう、しめじ、にんじん、葉ねぎ、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、たまねぎ、キャベツ	673 kcal 23.2 g 16.6 g 2.1 g
8月	白飯 【バリっ子給食：小松菜】	○	厚揚げの味噌炒め 小松菜のかみかみ和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、いか 短冊	白飯、油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいごん、にんにく	605 kcal 25.8 g 19.4 g 1.3 g
9火	さびらきごはん	○	豚じゃが 若竹汁	牛乳、大豆、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ	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)、たけのこ(ゆで)、えのきたけ	619 kcal 23.6 g 17.5 g 2.7 g
10水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、いか 短冊、うずら卵水煮、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、かたくり粉、三温糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まこも、チンゲンサイ、干し椎茸	652 kcal 29.4 g 19.9 g 1.4 g
11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(ケール)、ほうれんそう	616 kcal 28.0 g 22.0 g 2.5 g
12金	麦飯 【バリっ子給食：ねぎ】	○	さばのバーベキューソース 粉ふき芋 キャベツのみそ汁	牛乳、まさば、あおのり、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ	655 kcal 27.9 g 21.0 g 2.7 g
15月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	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、きゅうり、キャベツ、にんじん	625 kcal 25.8 g 19.8 g 1.7 g
16火	ジャンバラヤ	○	ポトフ	牛乳、鶏もも肉、しばえび、ウィンナー、大豆	麦飯、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、ホールコーン、にんじん、さやいんげん(ゆで)	609 kcal 22.3 g 17.2 g 1.7 g
17水	麦飯	○	鱈フライ ゆで野菜 とろろ昆布汁	牛乳、まあじ、木綿豆腐、削り昆布	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、こまつな	626 kcal 26.9 g 17.8 g 2.1 g
18木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	クリームシチュー グリーンアスパラガスのサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、まぐろ缶詰(油漬フルクト)	黒糖パン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン	615 kcal 24.0 g 21.5 g 1.9 g
19金	減量麦飯 しょうゆラーメン 【みえ地物一番給食の日】	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ロースハム	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まこも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	659 kcal 23.8 g 25.0 g 2.4 g
22月	白飯	○	ししゃものから揚げ 昆布和え 切干大根の煮物	牛乳、ししゃも(生干し)、塩昆布、豚もも肉	白飯、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、切干しだいごん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	609 kcal 24.9 g 17.4 g 1.4 g
23火	ルーロー飯	○	豆腐のスープ	牛乳、豚ばら(脂身付)、豚もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	しょうが、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	655 kcal 26.0 g 25.6 g 1.8 g
24水	麦飯	○	チキンステーキ スナップえんどう 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、三温糖	しょうが、にんにく、スナップえんどう、にんじん、たまねぎ	614 kcal 27.1 g 18.9 g 2.6 g
25木	減量パン スパゲティミートソース	○	マセドアンサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、きゅうり	625 kcal 24.5 g 23.0 g 2.4 g
26金	麦飯	○	新じゃがのそぼろ煮 もやしとツナのあえもの セミノール	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、まぐろ缶詰(油漬フルクト)	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、グリーンピース、りょくとうもやし、キャベツ、セミノール	617 kcal 23.2 g 16.7 g 1.1 g
29月	白飯	○	チャプチェ 中華スープ	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	606 kcal 21.8 g 17.2 g 1.6 g
30火	カレーライス	○	切干大根のサラダ	牛乳、豚もも肉、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、切干しだいごん、キャベツ、こまつな	637 kcal 20.6 g 18.6 g 2.3 g
31水	麦飯	○	いかのレモン揚げ おかかあえ たまねぎのみそ汁	牛乳、いか 鹿の子目50g、かつお節、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、葉ねぎ	621 kcal 26.2 g 15.7 g 2.8 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。

【配布用献立表】

2023年 6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	スライスパン	○	豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ とうもろこしのスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、 ベーコン	スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、 油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、 とうもろこし缶詰(クリーム)、さやいんげん (ゆで)	646 kcal 28.8 g 25.8 g 3.3 g
2 金	麦飯 【パリっ子給食：きくらげ】	○	ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ ココアプラス	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、ココアプ ラス	麦飯、ビーフン、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、りょくとうもやし、たけ のこ(水煮缶詰)、きくらげ(ゆで)、に ら、えのきたけ、チンゲンサイ	630 kcal 21.9 g 15.4 g 1.5 g
5 月	白飯	○	筑前煮 野菜炒め かたやき	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚もも肉	白飯、油、黒砂糖、薄力粉、上白糖	にんじん、ごぼう、板こんにやく、れん こん(ゆで)、たけのこ(水煮缶詰)、干 し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベ ツ、りょくとうもやし、たまねぎ	601 kcal 21.3 g 15.8 g 1.2 g
6 火	ハヤシライス	○	サラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、薄力粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホール トマト、キャベツ、ホールコーン、こま つな	644 kcal 22.5 g 19.9 g 1.6 g
7 水	麦飯	○	鯖の味噌煮 ごま和え けんちん汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、 りょくとうもやし、ごぼう、にんじん、 突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	614 kcal 26.7 g 19.6 g 2.1 g
8 木	抹茶きなこ揚げパン	○	ポトフ フレンチサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ウインナー	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん(ゆ で)、キャベツ、切干しいんこん、こま つな、ホールコーン(冷)	643 kcal 20.2 g 28.1 g 2.2 g
9 金	減量麦飯 五目うどん	○	ごぼうサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、うずら卵水 煮、まぐろ缶詰(油漬フレーク)	麦飯、うどん(ゆで)、ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉ね ぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな	606 kcal 22.9 g 23.5 g 2.1 g
12 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	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、きゅうり、キャ ベツ、にんじん	641 kcal 26.8 g 20.6 g 1.8 g
13 火	豚丼 【パリっ子給食：たまねぎ】	○	ごま酢あえ じゃがたま汁	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	624 kcal 24.9 g 16.3 g 2.6 g
14 水	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ 切干大根の煮物	牛乳、まいわし、豚もも肉	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃが いも	しょうが、キャベツ、にんじん、りょく とうもやし、切干しいんこん、突きこ んにやく、さやいんげん	633 kcal 24.3 g 17.8 g 1.2 g
15 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポイルウインナー ゆで野菜 クリームスープ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉、大 豆、牛乳	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・み 豆のゆめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつ な	634 kcal 26.0 g 25.6 g 3.0 g
16 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	厚揚げとキャベツの味噌炒め 名張の牛汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみ そ、牛もも肉	麦飯、油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ごぼう、だいこん、突きこんにやく 、葉ねぎ	618 kcal 24.4 g 19.9 g 1.4 g
19 月	白飯	○	鮭の塩焼き 即席漬け 五目うま煮	牛乳、塩ざけ、塩昆布、鶏もも肉、厚揚 げ	白飯、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、たまね ぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆ で)	627 kcal 29.6 g 19.1 g 1.8 g
20 火	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚も も肉	麦飯、三温糖、かたくり粉、油、じゃが いも、ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつ な、しょうが、突きこんにやく、さやい んげん(ゆで)	625 kcal 24.5 g 18.0 g 1.4 g
21 水	麦飯	○	豚肉のキムチ炒め 中華サラダ フレッシュバイン	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい (キムチ漬け)、しめじ、にら、サラダ こんにやく、りょくとうもやし、きゅ うり、ホールコーン、カットバイン	603 kcal 23.0 g 17.3 g 1.3 g
22 木	ミルクパン 【パリっ子給食：じゃがいも】	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 フライドポテト	牛乳、鶏ひき肉	ミルクパン、かたくり粉、じゃがいも、 油	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、切干しいんこん	613 kcal 23.0 g 23.2 g 2.5 g
23 金	ホークカレー	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ロースハム、干ひじき (アールスメ、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	643 kcal 21.0 g 19.1 g 2.3 g
26 月	白飯	○	鶏肉のから揚げレモン風味 添え野菜 具だくさん味噌汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックスみ そ	白飯、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、たまねぎ、突きこんにやく、葉 ねぎ	667 kcal 26.1 g 24.8 g 2.2 g
27 火	わかめごはん	○	豚じゃが おかかあえ	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚 げ、かつお節	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、ほう れんそう、りょくとうもやし	612 kcal 23.4 g 16.4 g 2.1 g
28 水	ピビンバ	○	中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木 綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しい んこん、にんじん、りょくとうもやし、 ほうれんそう、はくさい(キムチ漬 け)、たまねぎ、キャベツ	604 kcal 23.4 g 17.4 g 2.4 g
29 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	644 kcal 26.2 g 23.1 g 2.7 g
30 金	麦飯	○	焼きししゃも ごまヨネーズあえ 大豆の磯煮	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、干 ひじき(アールスメ、乾)、油揚げ、大豆	麦飯、ノンエッグマヨネーズ、ごま(い り)、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、りょくとうもやし、にんじ ん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆ で)	636 kcal 28.4 g 19.6 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。

パリっ子給食：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。

〔配布用献立表〕

2023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
3月	白飯	○	チャブチェ キムチスープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン、 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、 はくさい(キムチ漬け)、チンゲンサイ	615 kcal 20.5 g 18.3 g 2.2 g
4火	麦飯	○	鰹のカレーソース 野菜ソテー 豆腐のすまし汁	牛乳、まあじ、木綿豆腐	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)、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	616 kcal 26.1 g 18.1 g 1.9 g
5水	スタミナ丼	○	なすとかぼちゃのみそ汁 すいか	牛乳、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、はるさめ(乾)、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 りょくとうもやし、にら、なす、西 洋かぼちゃ、葉ねぎ、すいか	627 kcal 23.7 g 15.3 g 2.1 g
6木	コッペパン 【バリっ子給食：トマト】	○	夏野菜のチリコンカーン ポテトサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ (乾)、ツナ水煮	コッペパン、油、じゃがいも、ノンエッ グマヨネーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、さやいんげん(ゆで)、 トマト、キャベツ、きゅうり	603 kcal 26.6 g 21.4 g 2.8 g
7金	減量麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 七タにゅうめん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、うずら卵水煮	麦飯、油、三温糖、そうめん・ひやむぎ (乾)	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、オクラ	607 kcal 26.3 g 20.0 g 3.2 g
10月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め はるさめスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、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、しめじ、りょくと うもやし、キャベツ、こまつな	664 kcal 23.4 g 23.7 g 2.4 g
11火	麦飯	○	さわらの西京焼き ゆかりあえ 切干大根の煮物	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 豚もも肉	麦飯、三温糖、油、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもやし、切干し だいこん、にんじん、突きこんにやく、 さやいんげん(ゆで)	618 kcal 27.9 g 15.5 g 1.5 g
12水	麦飯 【バリっ子給食：きゅうり】	○	肉豆腐 きゅうりの酢の物	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 カットわかめ、しらす干し(微乾燥品)	麦飯、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、きゅうり、りょ くとうもやし	612 kcal 25.5 g 18.0 g 1.6 g
13木	減量パン ペンネミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	アスパラガスのスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、アスパラガス、キャ ベツ	615 kcal 25.7 g 22.7 g 2.9 g
14金	夏野菜カレー 【バリっ子給食：なす】 【みえ地物一番給食の日】	○	レモン風味サラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ツナ水煮	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、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、こまつ な、レモン(果汁、生)	648 kcal 21.7 g 19.8 g 2.2 g
18火	麦飯	○	鯖の塩焼き ごまポテト みそけんちん汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、木綿豆腐、 ミックスみそ	麦飯、じゃがいも、ごま(いり)、黒ご ま、油	ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干 し椎茸、葉ねぎ	656 kcal 30.1 g 21.8 g 2.6 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。

〔配布用献立表〕

2023年 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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯	○	マーミナチャンプルー とうがんスープ	牛乳, 焼き豆腐, 豚もも肉, ベーコン	麦飯, ごま油, 油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, りよくとうもやし, にがうり, とうがん, 干し椎茸, えのきたけ, 葉ねぎ	602 kcal 24.9 g 19.8 g 1.7 g
4 月	白飯 【バリっ子給食：巨峰】	○	カレー麻婆豆腐 中華コーンサラダ 巨峰	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, ごま油, ごま(いり)	にんにく, しょうが, たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, サラダこんにやく, きゅうり, キャベツ, にんじん, ホールコーン, 巨峰 (大粒)	616 kcal 24.6 g 19.4 g 1.8 g
5 火	麦飯	○	さわらの照り焼き ごまポテト 沢煮糀	牛乳, さわら, 豚もも肉, 油揚げ	麦飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, ごま(いり), 黒ごま, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, 生しいたけ(菌床栽培, 生), しらたき, 葉ねぎ	622 kcal 27.4 g 17.7 g 1.8 g
6 水	豚スタミナ丼	○	キャベツのスープ	牛乳, 豚もも肉, ベーコン, 木綿豆腐	麦飯, 油, はるさめ(乾), 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, りよくとうもやし, なら, キャベツ, こまつな	614 kcal 23.3 g 19.0 g 1.9 g
7 木	スライスパン 【バリっ子給食：かぼちゃ】	○	かぼちゃシチュー マヨネーズサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 牛乳, ロースハム	スライスパン, 油, 米粉・みえのゆめ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, 西洋かぼちゃ, しめじ, キャベツ, にんじん, こまつな, ホールコーン	626 kcal 25.4 g 23.9 g 2.6 g
8 金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛 なし	牛乳, 豚もも肉, うずら卵水煮, 大豆, かたくちいわし(煮干し)	麦飯, 油, かたくり粉, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, まこも, チンゲンサイ, 干し椎茸, 豊水	643 kcal 26.9 g 19.1 g 1.4 g
11 月	白飯	○	チャブチェ モロヘイヤのスープ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ベーコン, 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, なら, たけのこ(水煮缶詰), りよくとうもやし, モロヘイヤ(茎葉)	607 kcal 21.4 g 18.1 g 1.8 g
12 火	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 ねりごま和え	牛乳, 鶏もも肉, がんもどき, 焼き竹輪	麦飯, 油, じゃがいも, ねりごま, ごま(いり)	にんじん, たまねぎ, 板こんにやく, たけのこ(水煮缶詰), さやいんげん(ゆで), キャベツ, ほうれんそう, りよくとうもやし	643 kcal 23.3 g 18.1 g 1.7 g
13 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), 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, えのきたけ	639 kcal 25.5 g 21.4 g 2.4 g
14 木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	ミネストローネ フライドポテト	牛乳, ベーコン, いんげんまめ(乾)	黒糖パン, 油, マカロニ・スパゲッティ, 三温糖, じゃがいも	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト, ズッキーニ, ホールトマト	662 kcal 21.3 g 25.8 g 2.1 g
15 金	減量麦飯 ジャージャー麺 【みえ地物一番給食の日】	○	えびと冬瓜のスープ煮	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, しばえび	麦飯, 焼きそば麺(ゆで), 油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, 葉ねぎ, キャベツ, にんじん, とうがん, えのきたけ	640 kcal 24.7 g 19.8 g 2.7 g
19 火	麦飯	○	ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ さつま汁	牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, 鶏もも肉, ミックスみそ	麦飯, 米粉・みえのゆめ, かたくり粉, 油, さつまいも	キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん, しめじ, 葉ねぎ	627 kcal 25.0 g 17.7 g 2.3 g
20 水	麦飯	○	厚揚げのそぼろ煮 小松菜のかみかみ和え	牛乳, 豚ひき肉, 厚揚げ, いか 短冊	麦飯, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり)	しょうが, にんじん, 板こんにやく, さやいんげん(ゆで), こまつな, りよくとうもやし, 切干しいんじん, にんにく	623 kcal 24.6 g 19.5 g 1.5 g
21 木	減量パン スパゲティナポリタン	○	ごぼうサラダ	牛乳, 豚(ウインナーソーセージ, ゆで), まぐろ缶詰(油漬フルークライト)	減量パン, スパゲッティ(麺), オリブ油, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, にんにく, エリンギ, トマト, ピーマン, ホールトマト, ごぼう, にんじん, キャベツ, こまつな	633 kcal 23.4 g 26.4 g 2.2 g
22 金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ もやしたハムの和え物	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, ロースハム	麦飯, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, りよくとうもやし, キャベツ	616 kcal 25.4 g 18.8 g 1.4 g
25 月	白飯	○	美味し豆腐 にんじんしりしり 味噌炒め	牛乳, 美し豆腐, 塩昆布, まぐろ缶詰(油漬フルークライト), 豚ひき肉, 赤みそ	白飯, ごま油, ごま(いり), 油, 三温糖	にんじん, なす, ピーマン, たまねぎ	604 kcal 22.6 g 18.5 g 1.6 g
26 火	カレーライス	○	コールスロー	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉	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, 切干しいんじん	645 kcal 20.5 g 19.1 g 2.2 g
27 水	麦飯	○	さばのピリ辛煮 磯辺あえ 秋なすのみそ汁	牛乳, まさば, 焼きのり, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 三温糖	にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, なす, たまねぎ, 突きこんにやく, しめじ, 葉ねぎ	615 kcal 27.2 g 19.9 g 2.3 g
28 木	コッペパン	○	魚介のトマト煮 レモン風味サラダ ジャム	牛乳, いか, しばえび, 大豆, まぐろ缶詰(油漬フルークライト)	コッペパン, 油, じゃがいも, 三温糖, オリブ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, ホールトマト, さやいんげん(ゆで), キャベツ, きゅうり, レモン(果汁, 生), いちごジャム(低糖度)15g	600 kcal 28.6 g 17.0 g 2.9 g
29 金	麦飯	○	豚肉と里芋の煮物 ごまマヨネーズあえ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 焼き竹輪	麦飯, 油, さとも, 三温糖, かたくり粉, ノンエッグマヨネーズ, ごま(いり)	しょうが, にんじん, 板こんにやく, さやいんげん(ゆで), キャベツ, りよくとうもやし, こまつな	647 kcal 23.7 g 21.4 g 1.4 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。

〔配布用献立表〕

2023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
2月	白飯 【パリっ子給食：こまつな】	○	肉豆腐 小松菜のかみかみあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、いか	白飯、油、三温糖、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、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく	602 kcal 26.5 g 18.6 g 1.6 g
3火	サツまんま	○	野菜炒め 筑前煮	牛乳、さつま揚げ、焼き豚、ベーコン、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、さつまいも、黒ごま、油、黒砂糖	にんじん、こまつな、キャベツ、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)	627 kcal 23.2 g 19.7 g 2.4 g
4水	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ みそ汁	牛乳、まいわし、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	613 kcal 24.4 g 18.7 g 2.1 g
5木	コッペパン	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	592 kcal 23.5 g 23.7 g 2.5 g
6金	減量麦飯 カレーうどん	○	れんこんサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ロースハム	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり)	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン	577 kcal 19.6 g 20.6 g 1.8 g
10火	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 しらすあえ かき	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ちりめんじゃこ	麦飯、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、りょくとうもやし、かき	601 kcal 24.2 g 16.9 g 1.8 g
11水	ハヤシライス	○	ひじきサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム、干ひじき(スライス、乾)	麦飯、油、薄力粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな	636 kcal 21.7 g 20.7 g 2.0 g
12木	さつまいもサラダサンド	○	ほうれん草のクリームスープ	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フルクライト)、ベーコン、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪)	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、マカロニ・スパゲッティ、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう	584 kcal 22.0 g 25.0 g 2.3 g
13金	麦飯	○	鱈のバーベキューソース 野菜ソテー けんちん汁	牛乳、さわら、木綿豆腐	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸	575 kcal 25.6 g 16.6 g 1.9 g
16月	白飯 【パリっ子給食：さつまいも】	○	納豆 さつまいものレモン煮 名張の牛汁	牛乳、糸引納豆、伊賀牛肉	白飯、さつまいも、三温糖、油	レモン(果汁、生)、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、突きこんにやく、葉ねぎ	611 kcal 19.1 g 16.1 g 1.0 g
17火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、鶏もも肉、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)、乾燥かりかり梅、葉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが、温州蜜柑(早生、生)	613 kcal 22.5 g 19.0 g 2.7 g
18水	麦飯	○	八宝菜 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水、煮、大豆	麦飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まこも、チンゲンサイ、干し椎茸	632 kcal 24.2 g 19.1 g 1.2 g
19木	減量パン 和風スパゲティ 【みえ地物一番給食の日】	○	ごぼうサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、まぐろ缶詰(油漬フルクライト)	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな	553 kcal 22.9 g 22.6 g 2.3 g
20金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	さいら ほうれん草の磯辺あえ さつま汁	牛乳、さんま(開き干し)、焼きのり、鶏もも肉、ミックスみそ	麦飯、さつまいも	ほうれんそう、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、葉ねぎ	591 kcal 23.7 g 17.7 g 2.0 g
23月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	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	614 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g
24火	麦飯	○	さばのケチャップソース おひたし もずくのすまし汁	牛乳、まさば、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	625 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
25水	麦飯 じゃこふりかけ	○	ビーフンの炒め物 卵スープ	牛乳、豚もも肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、あおのり	麦飯、ビーフン、油、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、たけのこ(水煮缶詰)、にら、干し椎茸、ほうれんそう	587 kcal 23.8 g 16.2 g 2.6 g
26木	ミルクパン 【パリっ子給食：キャベツ】	○	豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	ミルクパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、にんじん、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)	558 kcal 25.2 g 25.0 g 2.5 g
27金	チキンカレー	○	切干大根のサラダ	牛乳、鶏もも肉、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、切干しだいこん、キャベツ、こまつな	630 kcal 19.5 g 19.6 g 2.1 g
30月	白飯	○	おでん風煮 マヨネーズあえ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水、煮、カット昆布、いか	白飯、じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	だいこん、板こんにやく、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう	617 kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g
31火	麦飯	○	ヤムニョムチキン 添え野菜 もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ホールコーン、りょくとうもやし、葉ねぎ	674 kcal 25.7 g 24.9 g 2.1 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。

パリっ子給食：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。

〔配布用献立表〕

2023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水	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	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、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	595 kcal 24.8 g 17.8 g 1.9 g
2木	コッペパン	○	ポークシチュー マカロニサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉、マカロニ・スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、こまつな、ホールコーン	614 kcal 24.6 g 24.9 g 2.1 g
6月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮	白飯、油、黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり)	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮缶詰)、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、りょくとうもやし、ほうれんそう	608 kcal 22.5 g 22.0 g 1.0 g
7火	吹き寄せごはん	○	れんこんの金平 白菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、ミックスみそ	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)、はくさい、葉ねぎ	591 kcal 20.7 g 15.6 g 2.5 g
8水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、かたくり粉、油、さといも	しょうが(酢漬)、はくさい、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、にんじん、葉ねぎ	609 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g
9木	黒糖パン	○	チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコーンスープ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	黒糖パン、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、たまねぎ、ほうれんそう	602 kcal 27.1 g 28.2 g 2.2 g
10金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ 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	麦飯、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)	610 kcal 23.2 g 15.6 g 1.1 g
13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、りょくとうもやし	614 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
14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	596 kcal 24.5 g 16.4 g 2.6 g
15水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	麦飯、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、りょくとうもやし、こまつな	633 kcal 24.2 g 21.4 g 2.3 g
16木	減量パン スパ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	パン、スパゲッティ(麺)、油、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	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	588 kcal 25.4 g 22.0 g 2.5 g
17金	麦飯 【バリっ子給食：みずな】 【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の味噌煮 みずなの磯辺あえ 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、みずな、キャベツ、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	606 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g
18土	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき(アリス釜、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	643 kcal 22.6 g 19.8 g 2.2 g
21火	減量麦飯 五目ラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まごも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	605 kcal 24.7 g 20.2 g 2.1 g
22水	麦飯	○	いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	614 kcal 25.7 g 16.3 g 2.8 g
24金	親子丼 【だして味わう和食の日】	○	ごま酢あえ すまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、おつゆふ・豆ふ	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん	602 kcal 24.5 g 18.3 g 2.3 g
27月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、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)	619 kcal 23.3 g 19.6 g 1.3 g
28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、豚もも肉、干ひじき(アリス釜、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、りょくとうもやし、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)	591 kcal 23.1 g 15.4 g 1.9 g
29水	麦飯	○	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	麦飯、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	606 kcal 22.8 g 20.1 g 1.7 g
30木	コッペパン	○	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)、あおのり	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)、ホールトマト	602 kcal 23.5 g 24.9 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。

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。

〔配布用献立表〕

2023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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) :こまつな】	○	さわらの西京焼き おひたし のっぺい煮	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 厚揚げ, 焼き竹輪	麦飯, 三温糖, さといも	キャベツ, りょくとうもやし, こまつ な, だいこん, にんじん, 板こんにゃ く, さやいんげん(ゆで)	606 kcal 28.7 g 16.9 g 1.6 g
4 月	白飯 【バリっ子給食:大根】 チキンライス	○	麻婆豆腐 大根の中華サラダ りんご	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ツ ナ水煮	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, だいこん, ホールコーン, ほうれん そう, りんご(皮つき, 生)	618 kcal 26.0 g 19.7 g 1.5 g
5 火		○	白菜のクリームスープ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 大豆, 牛乳	麦飯, 油, 米粉・みえのゆめ, 有塩パ ター	エリンギ, たまねぎ, にんじん, グリン ピース(ゆで), しめじ, はくさい, ほう れんそう	621 kcal 21.5 g 19.4 g 1.8 g
6 水	麦飯	○	鯖の塩焼き 即席漬け 具だくさん味噌汁	牛乳, さば加工品(塩さば), 塩昆布, 油 揚げ, 木綿豆腐, ミックスみそ	麦飯	キャベツ, こまつな, だいこん, にんじ ん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	615 kcal 30.0 g 21.6 g 2.4 g
7 木	きなこ揚げパン	○	冬野菜のポトフ 野菜炒め	牛乳, きな粉(大豆), ウィンナー, 豚 もも肉	コッペパン, 油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, ブロッ コリー, しょうが, こまつな, キャベ ツ, ホールコーン(冷)	619 kcal 22.8 g 29.3 g 2.6 g
8 金	減量麦飯 五目あんかけうどん	○	れんこんサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, ロースハム	麦飯, うどん(ゆで), 油, かたくり粉, ノンエッグマヨネーズ, ごま(いり)	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, はくさ い, ほうれんそう, れんこん, ブロッ コリー, キャベツ	606 kcal 22.3 g 22.9 g 2.1 g
11 月	白飯 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) :さつまいも】	○	ちゃんこ鍋風 大学芋	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 焼き豆腐	白飯, かたくり粉, さつまいも, 油, 三 温糖, 黒ごま	しょうが, はくさい, ごぼう, だいこ ん, にんじん, こまつな	636 kcal 21.6 g 17.5 g 1.4 g
12 火	カレーライス 【バリっ子給食:白菜】	○	はくさいサラダ	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, 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, はくさい, こまつな, ホールコーン	633 kcal 20.8 g 19.8 g 2.2 g
13 水	麦飯 【バリっ子給食:大根】	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳, 牛すじ, 厚揚げ, さつまいも, 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, 板こんにゃく, キャベツ, ほう れんそう, にんじん, りょくとうも やし	585 kcal 27.2 g 15.8 g 1.8 g
14 木	減量パン スパゲティナポリタン 【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, ウィンナー, いか 短冊, いんげ んまめ(乾)	減量パン, スパゲッティ(麺), オリー ブ油, さつまいも, ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホール トマト, ピーマン, ブロッコリー, キャ ベツ, にんじん	590 kcal 23.1 g 23.0 g 2.4 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎのり塩唐揚げ 野菜ソテー 豚汁	牛乳, わかさぎ, あおのり, 豚もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 米粉・みえのゆめ, 油, さといも	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, ご ぼう, だいこん, 突きこんにゃく, 葉ね ぎ	603 kcal 24.3 g 18.8 g 2.2 g
18 月	白飯	○	すき焼き風煮 ほうれん草とひじきのあえもの	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐, 干ひじき(アールスメイト), まぐろ缶詰 (油漬フレーク)	白飯, 油, おつゆふ・豆ふ, 三温糖	たまねぎ, にんじん, しらたき, はくさ い, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし	593 kcal 25.3 g 18.4 g 1.6 g
19 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)	618 kcal 21.6 g 16.0 g 1.1 g
20 水	麦飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ じゃがいもきんぴら	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, 豚も も肉	麦飯, 三温糖, かたくり粉, 油, じゃが いも, ごま(いり)	にんじん, 干し椎茸, はくさい, こまつ な, 突きこんにゃく, さやいんげん(ゆ で)	604 kcal 24.2 g 18.0 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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食:1日「おひたし」のこまつな、11日「大学芋」のさつまいもは、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

〔配布用献立表〕

2024年 1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
10 水	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ロースハム	麦飯、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、りよくとうもやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん	627 kcal 26.2 g 19.9 g 1.7 g
11 木	ミルクパン	○	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)	ミルクパン、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)、 ホールトマト	599 kcal 23.2 g 25.4 g 2.2 g
12 金	麦飯	○	さばのしょうが煮 おひたし 大根の味噌汁	牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、にんじん、りよ くとうもやし、ごまつな、だいこん、突き こんにやく、しめじ、だいこん葉	599 kcal 26.9 g 19.8 g 2.2 g
15 月	白飯	○	肉じゃが なます ごま田作り	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、か たくちいわし(田作り)	白飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、だいこん	593 kcal 25.1 g 15.6 g 1.1 g
16 火	れんこんごはん	○	黒豆 名張の雑煮	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、 乾)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、もち、さといも	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこ ん、京人参	646 kcal 24.8 g 15.5 g 2.3 g
17 水	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	厚揚げのピリ辛煮 なばなの和え物 りんご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいこん、に んじん、なばな、キャベツ、りよくとう もやし、りんご(皮つき、生)	606 kcal 24.4 g 17.4 g 1.8 g
18 木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ごぼうサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、まぐろ缶詰 (油漬7〜9g)	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、ノ ンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、ごぼう、キャベツ、 ごまつな	593 kcal 25.1 g 24.6 g 2.4 g
19 金	麦飯 【バリっ子給食：ほうれん草】 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎの唐揚げ ほうれん草の磯辺あえ 豚汁	牛乳、わかさぎ、焼きのり、豚もも肉、 油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、米粉、油、さといも	ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、だい こん、突きこんにやく、にんじん、葉ね ぎ	590 kcal 24.3 g 17.3 g 2.1 g
22 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 じゃがいもきんぴら	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、豚もも肉	白飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃが いも、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、だいこ ん葉、突きこんにやく、さやいんげん (ゆで)	611 kcal 23.3 g 20.4 g 1.1 g
23 火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ みかん	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、ごまつな、しょ うが、温州蜜柑(早生、生)	630 kcal 21.9 g 20.6 g 2.9 g
24 水	麦飯	○	鮭の塩焼き ひのな漬け ずいどん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、 にんじん、ごまつな	612 kcal 27.7 g 17.2 g 2.3 g
25 木	きなこ揚げパン	○	クリームシチュー はくさいサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、ペー コン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、ツナ水 煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、 米粉・みえのゆめ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれん そう、はくさい、だいこん、ごまつな、 ホールコーン	632 kcal 23.0 g 29.8 g 2.3 g
26 金	麦飯	○	おでん風煮 ねりごま和え	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、う ずら卵水煮、カット昆布	麦飯、じゃがいも、三温糖、ねりごま、 ごま(いり)	だいこん、板こんにやく、キャベツ、ほ うれんそう、りよくとうもやし、にん じん	588 kcal 25.0 g 16.8 g 1.7 g
29 月	白飯	○	チキンステーキ ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、 カットわかめ、ミックスみそ	白飯、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、プロッ コリー、にんじん、たまねぎ、えのきた け	609 kcal 28.6 g 20.7 g 2.6 g
30 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひ じき(アラスカ産、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、ごまつな	626 kcal 21.4 g 18.3 g 2.2 g
31 水	減量麦飯 あんかけ焼きそば	○	花野菜のサラダ	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか 短 冊、うずら卵水煮、ロースハム	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり 粉、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮缶 詰)、りよくとうもやし、たまねぎ、は くさい、チンゲンサイ、干し椎茸、カリ フラワー、プロッコリー、キャベツ	672 kcal 27.6 g 24.3 g 2.2 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。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出示された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出示された「ずいどん」です。

〔配布用献立表〕

2024年 2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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン	○	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, ジャがいも	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	559 kcal 24.8 g 25.0 g 2.8 g
2 金	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ 大根の味噌汁 福豆	牛乳, まいわし, 厚揚げ, ミックスみそ, 福豆	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, キャベツ, だいこん, 突きこんにゃく, しめじ, 葉ねぎ	621 kcal 26.2 g 20.5 g 1.9 g
5 月	白飯	○	チャブチェ 白菜スープ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, ベーコン, 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, たら, たけのこ, りょくとうもやし, はくさい, しょうが, こまつな	600 kcal 21.0 g 18.8 g 1.9 g
6 火	鶏ごぼうごはん	○	ねりごま和え みそ汁	牛乳, 鶏もも肉, 焼き竹輪, 厚揚げ, ミックスみそ	麦飯, 油, 三温糖, ねりごま, ごま(いり), ジャがいも	ごぼう, しめじ, 葉ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ, 突きこんにゃく	581 kcal 21.8 g 16.0 g 2.3 g
7 水	麦飯 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) : こまつな】	○	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 豚もも肉, 干ひじき(ステン/釜, 乾), 大豆	麦飯, 三温糖, 油, ジャがいも, 黒砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん(ゆで)	612 kcal 28.3 g 16.1 g 1.6 g
8 木	減量パン ペンネクリームソース	○	ツナサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 牛乳, クリーム(乳脂肪), まぐろ缶詰(油漬/フレーク)	減量パン, マカロニ・スパゲッティ, 油, 米粉・みえのゆめ	セロリー, たまねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, ほうれんそう, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, ホールコーン	566 kcal 24.5 g 20.8 g 1.7 g
9 金	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め はるさめスープ	牛乳, 鶏もも肉, うずら卵水煮, ベーコン, 木綿豆腐	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油, はるさめ(乾)	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(ゆで), ビーマン, しめじ, キャベツ, こまつな	682 kcal 25.0 g 25.5 g 2.5 g
13 火	チキンカレー 【バリっ子給食: 大根】	○	大根サラダ	牛乳, 鶏もも肉, ツナ水煮, カットわかめ	麦飯, 油, ジャがいも, 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	625 kcal 20.3 g 18.9 g 2.3 g
14 水	麦飯	○	鯖の塩焼き ごま和え 具だくさん味噌汁	牛乳, さば加工品(塩さば), 木綿豆腐, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり)	キャベツ, ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん, だいこん, 突きこんにゃく, しめじ, 葉ねぎ	605 kcal 29.2 g 20.3 g 2.4 g
15 木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	白菜と肉団子のスープ煮 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆	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	553 kcal 22.0 g 21.6 g 1.9 g
16 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	高野豆腐の卵とじ こんにゃくのきんぴら デコボン	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, 豚もも肉	麦飯, 三温糖, かたくり粉, 油, ジャがいも, ごま(いり)	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, しょうが, 突きこんにゃく, さやいんげん(ゆで), デコボン	627 kcal 23.9 g 18.0 g 1.4 g
19 月	白飯 【バリっ子給食: なばな】	○	肉豆腐 なばなの磯辺あえ いちご	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐, 焼きのり	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, なばな, キャベツ, りょくとうもやし, いちご	601 kcal 25.5 g 17.9 g 1.4 g
20 火	麦飯	○	みそかけおでん風煮 小松菜のかみかみあえ	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 焼き竹輪, うずら卵水煮, 赤みそ, いか	麦飯, ジャがいも, 三温糖, 油, ごま(いり)	だいこん, 板こんにゃく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 切干しだいこん, にんにく	635 kcal 26.0 g 18.7 g 2.6 g
21 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, 黒ごま, 薄力粉, 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	595 kcal 24.7 g 18.9 g 1.7 g
22 木	ドライカレーサンド	○	ブロッコリーサラダ かたやき	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ひきわり大豆【三重県産】	スライスパン, 油, 三温糖, パン粉(乾燥), さつまいも, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ブロッコリー, キャベツ	621 kcal 26.2 g 23.8 g 2.2 g
26 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	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	616 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
27 火	チリコンカーン風	○	フレンチサラダ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, ロースハム	麦飯, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, キャベツ, 切干しだいこん, ホールコーン	639 kcal 25.4 g 21.1 g 1.2 g
28 水	減量麦飯 焼きうどん	○	かきたま汁	牛乳, 豚もも肉, いか, かつお節, 木綿豆腐, 鶏卵	麦飯, うどん(ゆで), 油, かたくり粉	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, 葉ねぎ	574 kcal 27.6 g 16.9 g 2.0 g
29 木	コッペパン	○	ビーフシチュー ひじきサラダ	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 大豆, ロースハム, 干ひじき(ステン/釜, 乾)	コッペパン, 油, ジャがいも, 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	565 kcal 23.1 g 22.3 g 2.6 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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食: 7日「小松菜のおひたし」のこまつなは、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

〔配布用献立表〕

2024年 3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	ちらし寿司 【バリっ子給食：なばな】	○	なばなの和え物 豆腐のすまし汁 ひなあられつどい	牛乳、鶏卵、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、焼きのり、焼き竹輪、木綿豆腐	麦飯、三温糖、油	干し椎茸、れんこん、にんじん、なばな、キャベツ、りよくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	588 kcal 21.9 g 13.0 g 2.6 g
4 月	白飯	○	さばのケチャップソース ゆかりあえ 大根の味噌汁	牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	643 kcal 26.6 g 24.4 g 2.3 g
5 火	わかめごはん	○	じゃがいもの塩麹煮 ねりごま和え	牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、がんもどき	麦飯、油、じゃがいも、ねりごま、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、板こんにやく、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもやし	594 kcal 22.3 g 17.4 g 2.0 g
6 水	ピビンバ	○	豆腐の五目スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖	しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、りよくとうもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬け)、たまねぎ、えのきたけ、チンゲン	611 kcal 24.7 g 19.0 g 2.5 g
7 木	きなこ揚げパン 【バリっ子給食：こまつな】	○	ポトフ コールスロー	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ホールコーン、こまつな、切干しだいこん	589 kcal 19.0 g 27.6 g 2.1 g
8 金	麦飯	○	鮭のパーベキューソース ごまポテト 具だくさん味噌汁	牛乳、ぎんざけ(養殖)、木綿豆腐、ミックスみそ	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、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ	637 kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g
11 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	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、りよくとうもやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、いちご	621 kcal 26.1 g 19.8 g 1.7 g
12 火	元気100倍チャーハン 【バリっ子給食：しいたけ】		アシドミルクプラス 中華スープ	アシドミルクプラス、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	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	596 kcal 20.2 g 14.6 g 2.9 g
13 水	減量麦飯 しょうゆラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まごも、にんじん、りよくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	628 kcal 21.7 g 22.2 g 2.2 g
14 木	スライスパン 【みえ地物一番給食の日】	○	チキンフライ 添え野菜 ポテトコーンスープ	牛乳、鶏むね肉、豚もも肉	スライスパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、たまねぎ、こまつな	662 kcal 31.0 g 28.7 g 3.0 g
15 金	カレーライス 【みえ地物一番給食の日】	○	フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ヨーグルト(全脂無糖)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、温州蜜柑缶詰(果肉)、パイナップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	654 kcal 20.7 g 19.2 g 1.8 g
18 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、りよくとうもやし、こまつな	603 kcal 22.0 g 21.1 g 1.8 g
19 火	麦飯	○	さわらの照り焼き 機辺あえ 五目うま煮	牛乳、さわら、焼きのり、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、三温糖、かたくり粉、油、じゃがいも	こまつな、キャベツ、りよくとうもやし、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	632 kcal 29.5 g 18.5 g 1.5 g
21 木	コッペパン	○	クリームシチュー マカロニサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター、マカロニ・スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	582 kcal 23.8 g 23.6 g 2.1 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。