

# 〔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	エネルギー たんぱく質 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、しらたき、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	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、にんじん、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	○	ポークシチュー 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、いちご L	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、にんじん、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	にんじん、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、にんじん、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(ｽﾀﾝﾄﾞｲﾝ、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、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	666 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、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、にんじん、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、にんじん、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、にんじん、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、にんじん	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、にんじん、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、にんじん、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)。