

〔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	エネルギー たんぱく質 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、切干しだいこん、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(クリーム)、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70gタイプ)	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、切干しだいこん、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 スバ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、スバゲティ(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 もやしとツナのおえもの セミノール	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、まぐろ缶詰(油漬70gタイプ)	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	○	チャブチェ 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、切干しだいこん、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。