

〔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	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 【バリっ子給食：きくらげ】	○	ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ コアコアプラス	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、コアコア 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 ごん(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、切干しいごん、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(油漬ｸﾞﾗｲﾄ)	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 【バリっ子給食：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、切干しいごん、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】	○	ポイルウィンナー 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 えのゆめ	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、だいごん、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 フレッシュパイ	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、カットパイ	603 kcal 23.0 g 17.3 g 1.3 g
22 木	ミルクパン 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	キャベツと肉団子のｽｰﾌﾟ 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、切干しいごん	613 kcal 23.0 g 23.2 g 2.5 g
23 金	ポークカレー	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ロースハム、干ひじき (ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、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 ごん、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、あおりのり、木綿豆腐、 鶏卵	減量パン、焼きそば麵(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 ごまマヨネーズあえ 大豆の磯煮	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉、干 ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、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。

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。