

[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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	白飯	○	チャプチェ 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、りよくとうもろやし、 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	○	鯿のカレーソース 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、 りよくとうもろやし、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、ノンエツ 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 七夕にゅうめん	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、りよくと うもろやし、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、りよくとうもろやし、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、りよ くとうもろやし	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。