

〔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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯	○	マーミナチャンプルー とうがンスープ	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、りょくとうもやし、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 沢煮椀	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(園床栽培、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、りょくとうもやし、にら、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	○	チャプチェ 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、にら、たけのこ(水煮缶詰)、りょくとうもやし、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、りょくとうもやし	618 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、りょくとうもやし、切干しだいこん、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7〜9割)	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	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 もやしとハムの和え物	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、りょくとうもやし、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7〜9割)、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、切干しだいこん	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7〜9割)	コッペパン、油、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	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、さといも、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、りょくとうもやし、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。