

〔配布用献立表〕

2023年10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
2月	白飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	肉豆腐 小松菜のかみかみあえ	牛乳、牛もも肉、豚も肉、焼き豆腐、いか	白飯、油、三温糖、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらす、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく	602 kcal 26.5 g 18.6 g 1.6 g
3火	サツまんま	○	野菜炒め 筑前煮	牛乳、さつま揚げ、焼き豚、ベーコン、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、さつまいも、黒ごま、油、黒砂糖	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)	627 kcal 23.2 g 19.7 g 2.4 g
4水	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ みそ汁	牛乳、まいわし、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	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	613 kcal 24.4 g 18.7 g 2.1 g
5木	コッペパン	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	592 kcal 23.5 g 23.7 g 2.5 g
6金	減量麦飯 カレーうどん	○	れんこんサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ロースハム	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり)	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン	577 kcal 19.6 g 20.6 g 1.8 g
10火	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 しらすあえ かき	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、かき	601 kcal 24.2 g 16.9 g 1.8 g
11水	ハヤシライス	○	ひじきサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハム、干ひじき(ステン皿、乾)	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	636 kcal 21.7 g 20.7 g 2.0 g
12木	さつまいもサラダサンド	○	ほうれん草のクリームスープ	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フルライト)、ベーコン、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪)	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、マカロニ・スパゲッティ、米粉・みえのゆめ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう	584 kcal 22.0 g 25.0 g 2.3 g
13金	麦飯	○	鱈のバーベキューソース 野菜ソテー けんちん汁	牛乳、さわら、木綿豆腐	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、突きこんにやく、干し椎茸	575 kcal 25.6 g 16.6 g 1.9 g
16月	白飯 【バリっ子給食：さつまいも】	○	納豆 さつまいものレモン煮 名張の牛汁	牛乳、系引納豆、伊賀牛肉	白飯、さつまいも、三温糖、油	レモン(果汁、生)、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、突きこんにやく、葉ねぎ	611 kcal 19.1 g 16.1 g 1.0 g
17火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、鶏もも肉、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)	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、チンゲンサイ、しょうが、温州蜜柑(厚生、生)	613 kcal 22.5 g 19.0 g 2.7 g
18水	麦飯	○	八宝菜 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水、煮、大豆	麦飯、油、かたくり粉、さつまいも、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	632 kcal 24.2 g 19.1 g 1.2 g
19木	減量パン 和風スパゲティ 【みえ地物一番給食の日】	○	ごぼうサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、まぐろ缶詰(油漬フルライト)	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリブ油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな	553 kcal 22.9 g 22.6 g 2.3 g
20金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	さいら ほうれん草の磯辺あえ さつま汁	牛乳、さんま(開き干し)、焼きのり、鶏もも肉、ミックスみそ	麦飯、さつまいも	ほうれんそう、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、葉ねぎ	591 kcal 23.7 g 17.7 g 2.0 g
23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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	614 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g
24火	麦飯	○	さばのケチャップソース おひたし もずくのすまし汁	牛乳、まさば、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	625 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
25水	麦飯 じゃこふりかけ	○	ビーフンの炒め物 卵スープ	牛乳、豚もも肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、あおのり	麦飯、ビーフン、油、ごま油、かたくり粉	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)、にら、干し椎茸、ほうれんそう	587 kcal 23.8 g 16.2 g 2.6 g
26木	ミルクパン 【バリっ子給食：キャベツ】	○	豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	ミルクパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、にんじん、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)	558 kcal 25.2 g 25.0 g 2.5 g
27金	チキンカレー	○	切干大根のサラダ	牛乳、鶏もも肉、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	630 kcal 19.5 g 19.6 g 2.1 g
30月	白飯	○	おでん風煮 マヨネーズあえ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水、カット昆布、いか	白飯、じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	だいこん、板こんにやく、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう	617 kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g
31火	麦飯	○	ヤムニョムチキン 添え野菜 もやしスープ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ホールコーン、りょくとうもやし、葉ねぎ	674 kcal 25.7 g 24.9 g 2.1 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。