

〔配布用献立表〕

2023年11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水	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	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、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	595 kcal 24.8 g 17.8 g 1.9 g
2木	コッペパン	○	ポークシチュー マカロニサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉、マカロニスバゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、こまつな、ホールコーン	614 kcal 24.6 g 24.9 g 2.1 g
6月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮	白飯、油、黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり)	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮缶詰)、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りよくとうもやし、ほうれんそう	608 kcal 22.5 g 22.0 g 1.0 g
7火	吹き寄せごはん	○	れんこんの金平 白菜のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、さつまいも、三温糖、ごま(いり)	にんじん、しめじ、えだまめ(むきみ)、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)、はくさい、葉ねぎ	591 kcal 20.7 g 15.6 g 2.5 g
8水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、かたくり粉、油、さといも	しょうが(酢漬)、はくさい、りよくとうもやし、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、にんじん、葉ねぎ	609 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g
9木	黒糖パン	○	チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコーンスープ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	黒糖パン、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリ-ム)、たまねぎ、ほうれんそう	602 kcal 27.1 g 28.2 g 2.2 g
10金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、かつお節	麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、にんにく、りんご(皮つき、生)	610 kcal 23.2 g 15.6 g 1.1 g
13月	白飯	○	大根のピリ辛煮 野菜炒め	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ベーコン	白飯、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、りよくとうもやし	614 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
14火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、ごま油、油、三温糖、じゃがいも	たかな漬、ごぼう、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	596 kcal 24.5 g 16.4 g 2.6 g
15水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、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、りよくとうもやし、こまつな	633 kcal 24.2 g 21.4 g 2.3 g
16木	減量パン スパゲッティミートソース 【パリっ子給食：ブロッコリー】 【みえ地物一番給食の日】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ水煮	パン、スパゲッティ(麺)、油、さつまいも、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、ブロッコリー、キャベツ	588 kcal 25.4 g 22.0 g 2.5 g
17金	麦飯 【パリっ子給食：みずな】 【みえ地物一番給食の日】	○	鯖の味噌煮 みずなの磯辺あえ のっぺい汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、焼きのり、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	しょうが、みずな、キャベツ、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ	606 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g
18土	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき(ｽﾀｰﾘｽﾞ釜、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 22.6 g 19.8 g 2.2 g
21火	減量麦飯 五目ラーメン	○	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、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まこも、にんじん、りよくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	605 kcal 24.7 g 20.2 g 2.1 g
22水	麦飯	○	いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、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、こまつな、ホールコーン(冷)、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	614 kcal 25.7 g 16.3 g 2.8 g
24金	親子丼 【だしで味わう和食の日】	○	ごま酢あえ すまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、おつゆふ・豆ふ	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りよくとうもやし、キャベツ、にんじん	602 kcal 24.5 g 18.3 g 2.3 g
27月	白飯 【パリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りよくとうもやし、温州蜜柑(早生、生)	619 kcal 23.3 g 19.6 g 1.3 g
28火	まこもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	牛乳、鶏ひき肉、いか、豚もも肉、干ひじき(ｽﾀｰﾘｽﾞ釜、乾)、大豆	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、じゃがいも、黒砂糖	まこも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、りよくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	591 kcal 23.1 g 15.4 g 1.9 g
29水	麦飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン	麦飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、りよくとうもやし、たけのこ(ゆで)、こまつな	606 kcal 22.8 g 20.1 g 1.7 g
30木	コッペパン	○	チリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、あおのり	コッペパン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト	602 kcal 23.5 g 24.9 g 2.3 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。

パリっ子給食：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。

だしで味わう和食の日：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の味の基本である「だし」を味わいます。