

# 〔配布用献立表〕

2024年 4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
10 水	麦飯	○	肉豆腐 ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、 しらたき、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 りょくとうもやし	617 kcal 26.5 g 18.9 g 1.7 g
11 木	コッペパン	○	ミネストローネ フライドポテト ジャム	牛乳、ベーコン、大豆	コッペパン、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、 キャベツ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)、 いちごジャム(低糖度)	607 kcal 19.2 g 26.4 g 2.1 g
12 金	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし けんちん汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油	キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん、 突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	576 kcal 26.7 g 16.7 g 1.9 g
15 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	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、いちご	620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
16 火	元気100倍チャーハン 【バリっ子給食：ねぎ】	○	キャベツのスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン	麦飯、油、三温糖	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、こまつな	573 kcal 20.4 g 19.4 g 2.8 g
17 水	麦飯	○	鮭の照り焼き わかさポテト 沢煮椀	牛乳、ぎんざけ(養殖)、あおのり、豚もも肉、 油揚げ	麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、 油	ごぼう、だいこん、にんじん、しらたき、 葉ねぎ	608 kcal 26.1 g 17.8 g 1.9 g
18 木	減量パン ペンネミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ごぼうサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、 油、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、ごぼう、キャベツ、 こまつな	600 kcal 24.9 g 24.3 g 2.5 g
19 金	カレーライス 【みえ地物一番給食の日】	○	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、 切干しいたけ	630 kcal 20.1 g 19.1 g 2.1 g
22 月	白飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め だんご汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、鶏もも肉	白飯、油、三温糖、冷凍玄米団子	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、りょくとうもやし、 葉ねぎ	590 kcal 24.6 g 17.2 g 1.3 g
23 火	菜の花ご飯	○	五目豆 みそ汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、 大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖	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	606 kcal 26.8 g 17.4 g 3.0 g
24 水	減量麦飯 ラーメン	○	マヨネーズあえ	牛乳、豚もも肉	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、 りょくとうもやし、きくらげ(乾)、 チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、 ほうれんそう、ホールコーン	622 kcal 19.6 g 22.3 g 2.0 g
25 木	きなこ揚げパン	○	ポトフ ツナサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、ツナ 水煮	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、こまつな	592 kcal 20.6 g 28.4 g 2.3 g
26 金	親子丼	○	おかかあえ とろろ昆布汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、かつお節、木綿豆腐、 削り昆布	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、 りょくとうもやし、にんじん	594 kcal 24.3 g 17.7 g 2.0 g
30 火	麦飯	○	ししゃものから揚げ ゆかりあえ じゃがいもの塩麹煮	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、鶏もも肉、 がんとどき	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもやし、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)	650 kcal 28.0 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。