

# 〔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<br>血や肉になる                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-----------------------------------|----|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10<br>水 | 麦飯                                | ○  | 肉豆腐<br>ねりごま和え                   | 牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐,<br>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,<br>しらたき, 葉ねぎ, キャベツ, ほう<br>れんそう, りょくとうもやし                           | 617 kcal<br>26.5 g<br>18.9 g<br>1.7 g |
| 11<br>木 | コッペパン                             | ○  | ミネストローネ<br>フライドポテト<br>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<br>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<br>ぎ, キャベツ, ホールトマト, さやいん<br>げん(ゆで), いちごジャム(低糖度)                     | 607 kcal<br>19.2 g<br>26.4 g<br>2.1 g |
| 12<br>金 | 麦飯<br>【パリっ子給食: こまつな】              | ○  | さわらの西京焼き<br>小松菜のおひたし<br>けんちん汁   | 牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ,<br>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<br>ん, 突きこんにやく, 干し椎茸, 葉ねぎ                                             | 576 kcal<br>26.7 g<br>16.7 g<br>1.9 g |
| 15<br>月 | 白飯                                | ○  | 麻婆豆腐<br>パンサンスウ<br>いちご           | 牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ,<br>ロースハム              | 白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, はるさ<br>め(乾), ごま(いり), ごま油 | にんにく, しょうが, たまねぎ, 葉ね<br>ぎ, りょくとうもやし, きゅうり, キャ<br>ベツ, にんじん, いちご                            | 620 kcal<br>26.0 g<br>19.8 g<br>1.7 g |
| 16<br>火 | 元気100倍チャーハン<br>【パリっ子給食: 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<br>たけ(菌床栽培, 生), 乾燥カリカリ<br>梅, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな                        | 573 kcal<br>20.4 g<br>19.4 g<br>2.8 g |
| 17<br>水 | 麦飯                                | ○  | 鮭の照り焼き<br>わかくさポテト<br>沢煮椀        | 牛乳, ぎんざけ(養殖), あおのり, 豚も<br>も肉, 油揚げ          | 麦飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがい<br>も, 油                | ごぼう, だいこん, にんじん, しらた<br>き, 葉ねぎ                                                            | 608 kcal<br>26.1 g<br>17.8 g<br>1.9 g |
| 18<br>木 | 減量パン<br>ペンネミートソース<br>【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,<br>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<br>ギ, ホールトマト, ごぼう, キャベツ,<br>こまつな                                    | 600 kcal<br>24.9 g<br>24.3 g<br>2.5 g |
| 19<br>金 | カレーライス<br>【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<br>ん, キャベツ, ホールコーン, こまつ<br>な, 切干しだいこん                               | 630 kcal<br>20.1 g<br>19.1 g<br>2.1 g |
| 22<br>月 | 白飯                                | ○  | 野菜と豚肉のしょうが炒め<br>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<br>じ, にんじん, チンゲンサイ, りょくと<br>うもやし, 葉ねぎ                                | 590 kcal<br>24.6 g<br>17.2 g<br>1.3 g |
| 23<br>火 | 菜の花ご飯                             | ○  | 五目豆<br>みそ汁                      | 牛乳, 鶏卵, ちりめんじゃこ, 鶏もも<br>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<br>椎茸, キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ                                              | 606 kcal<br>26.8 g<br>17.4 g<br>3.0 g |
| 24<br>水 | 減量麦飯<br>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,<br>ノンエッグマヨネーズ        | にんにく, たけのこ(水煮缶詰), にん<br>じん, りょくとうもやし, きくらげ<br>(乾), チンゲンサイ, しょうが, キャベ<br>ツ, ほうれんそう, ホールコーン | 622 kcal<br>19.6 g<br>22.3 g<br>2.0 g |
| 25<br>木 | きなこ揚げパン                           | ○  | ポトフ<br>ツナサラダ                    | 牛乳, きな粉(大豆), ウィンナー, ツ<br>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<br>で), キャベツ, こまつな                                                    | 592 kcal<br>20.6 g<br>28.4 g<br>2.3 g |
| 26<br>金 | 親子丼                               | ○  | おかかあえ<br>とろろ昆布汁                 | 牛乳, 鶏もも肉, 鶏卵, かつお節, 木綿<br>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<br>ツ, りょくとうもやし, にんじん                                                 | 594 kcal<br>24.3 g<br>17.7 g<br>2.0 g |
| 30<br>火 | 麦飯                                | ○  | ししゃものから揚げ<br>ゆかりあえ<br>じゃがいもの塩麹煮 | 牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, 鶏<br>もも肉, がんもどき       | 麦飯, 薄力粉, かたくり粉, 油, じゃが<br>いも                | キャベツ, りょくとうもやし, にんじ<br>ん, たまねぎ, 板こんにやく, たけのこ<br>(水煮缶詰), さやいんげん(ゆで)                        | 650 kcal<br>28.0 g<br>21.4 g<br>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。

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。

# 〔配布用献立表〕

2024年 5月

名張市教育委員会事務局

| 日   | 主食                   | 牛乳 | おかず                                      | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>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                   | ○  | 厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>若竹汁<br>かしわもち            | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、カットわかめ            | 麦飯、油、三温糖、かしわもち                 | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ                           | 654 kcal<br>24.9 g<br>17.3 g<br>1.7 g |
| 2木  | 減量パン<br>焼きそば         | ○  | 豆腐の五目スープ                                 | 牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐                    | 減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、えのきたけ、しょうが、チンゲンサイ          | 582 kcal<br>23.6 g<br>20.7 g<br>2.4 g |
| 7火  | さびらきごはん              | ○  | 磯辺あえ<br>五目うま煮                            | 牛乳、大豆、焼きのり、鶏もも肉、がんもどき                | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖                 | こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、まこも水煮、さやいんげん(ゆで)         | 596 kcal<br>23.0 g<br>17.1 g<br>2.2 g |
| 8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(スライス、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<br>21.7 g<br>20.7 g<br>1.5 g |
| 9木  | まっちゃきな粉揚げパン          | ○  | ツナサラダ<br>クリームスープ                         | 牛乳、きな粉(大豆)、ツナ水煮、ベーコン、牛乳              | コッペパン、三温糖、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ     | キャベツ、こまつな、ホールコーン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース                           | 606 kcal<br>20.6 g<br>27.9 g<br>2.1 g |
| 10金 | 麦飯                   | ○  | さわらの塩麹焼き<br>ごまポテト<br>具だくさん味噌汁            | 牛乳、さわら、厚揚げ、ミックスみそ                    | 麦飯、じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま            | にんじん、ごぼう、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ                                     | 602 kcal<br>27.3 g<br>17.3 g<br>1.8 g |
| 13月 | 白飯                   | ○  | 厚揚げのキムチ煮<br>パンサンスウ                       | 牛乳、厚揚げ、豚もも肉、ロースハム                    | 白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油    | たまねぎ、にんじん、にら、はくさい(キムチ漬)、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ                   | 613 kcal<br>25.9 g<br>19.9 g<br>1.7 g |
| 14火 | 減量麦飯<br>カレーうどん       | ○  | ごぼうサラダ                                   | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、まぐろ缶詰(油漬フレーク)            | 麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ  | たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな                             | 577 kcal<br>20.5 g<br>21.1 g<br>1.7 g |
| 15水 | 麦飯                   | ○  | 八宝菜<br>大豆とじゃこの甘辛                         | 牛乳、豚もも肉、いか、短冊、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                          | 639 kcal<br>29.1 g<br>19.9 g<br>1.4 g |
| 16木 | 黒糖パン<br>【みえ地物一番給食の日】 | ○  | 鮭のハーブグリル<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ           | 牛乳、ぎんざけ(養殖)、ベーコン                     | 黒糖パン、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、三温糖、じゃがいも | キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリ、たまねぎ、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)               | 563 kcal<br>26.4 g<br>25.1 g<br>2.0 g |
| 17金 | 麦飯<br>【みえ地物一番給食の日】   | ○  | タットリタン<br>野菜炒め<br>セミノール                  | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚もも肉                     | 麦飯、じゃがいも、油、三温糖                 | にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、チンゲンサイ、キャベツ、りょくとうもやし、セミノール               | 623 kcal<br>23.1 g<br>17.2 g<br>1.6 g |
| 20月 | 白飯                   | ○  | ホイコーロー<br>はるさめスープ                        | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン                 | 白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)               | 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、りょくとうもやし、こまつな              | 594 kcal<br>21.7 g<br>20.3 g<br>1.7 g |
| 21火 | たけのこごはん              | ○  | ねりごま和え<br>ひじきの煮物                         | 牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、干ひじき(スライス、乾)、大豆         | 麦飯、油、ねりごま、ごま(いり)、じゃがいも、黒砂糖     | たけのこ(水煮缶詰)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、突きこんにゃく、れんこん、さやいんげん(ゆで) | 572 kcal<br>20.0 g<br>15.7 g<br>1.6 g |
| 22水 | 麦飯<br>【バリっ子給食：ねぎ】    | ○  | 鰯のからあげ 材料<br>添え野菜(スナッペン、えんどう)<br>みそけんちん汁 | 牛乳、まあじ、木綿豆腐、ミックスみそ                   | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖                 | にんにく、葉ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、スナッペン、えんどう、ごぼう、突きこんにゃく、干し椎茸          | 606 kcal<br>26.7 g<br>17.8 g<br>2.6 g |
| 23木 | コッペパン                | ○  | ポイルウィンナー<br>ゆで野菜<br>アパガスのクリーム            | 牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪)           | コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ         | キャベツ、にんじん、たまねぎ、アスパラガス                                        | 588 kcal<br>23.2 g<br>27.4 g<br>2.8 g |
| 24金 | ポークカレー               | ○  | 切干大根のサラダ                                 | 牛乳、豚もも肉、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                        | 624 kcal<br>20.3 g<br>18.6 g<br>2.1 g |
| 27月 | 白飯<br>【バリっ子給食：こまつな】  | ○  | 肉豆腐<br>小松菜のかみかみあえ                        | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、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、しらたき、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       | 606 kcal<br>26.5 g<br>18.6 g<br>1.6 g |
| 28火 | 麦飯                   | ○  | さばのケチャップソース<br>ゆかりあえ<br>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、こまつな、たまねぎ、えのきたけ                               | 624 kcal<br>24.2 g<br>22.2 g<br>1.8 g |
| 29水 | 麦飯                   | ○  | 高野豆腐の卵とじ<br>こんにゃくのきんぴら                   | 牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚もも肉                 | 麦飯、三温糖、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま(いり)    | にんじん、干し椎茸、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)               | 600 kcal<br>22.8 g<br>17.3 g<br>1.4 g |
| 30木 | スライスパン               | ○  | 豆腐入りハンバーグ<br>ポイルキャベツ<br>コーンシチュー          | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、牛乳            | スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、米粉・みえのゆめ  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)                         | 600 kcal<br>26.4 g<br>25.9 g<br>2.6 g |
| 31金 | 麦飯                   | ○  | チャブチュ<br>きゃべつのスープ                        | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉                    | 麦飯、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、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな               | 590 kcal<br>20.4 g<br>15.8 g<br>1.7 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。

# 〔配布用献立表〕

2024年 6月

名張市教育委員会事務局

| 日   | 主食                            | 牛乳 | おかず                             | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>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                     |
|-----|-------------------------------|----|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3月  | 白飯                            | ○  | 鶏肉のてりかけ<br>さっぱりあえ<br>すまし汁       | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、カットわかめ            | 白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)             | キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし、レモン(果汁、生)、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ                                   | 666 kcal<br>25.8 g<br>25.5 g<br>2.2 g |
| 4火  | 麦飯                            | ○  | 筑前煮<br>マヨネーズあえ<br>かたやき          | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪               | 麦飯、油、黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、上白糖       | にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん(ゆで)、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり        | 640 kcal<br>21.5 g<br>20.3 g<br>1.1 g |
| 5水  | 麦飯                            | ○  | 鮭のバーベキューソース<br>粉ふき芋<br>具だくさん味噌汁 | 牛乳、ぎんざけ(養殖)、あおのり、厚揚げ、ミックスみそ    | 麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、じゃがいも           | 葉ねぎ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、こまつな                                  | 634 kcal<br>27.5 g<br>19.0 g<br>2.5 g |
| 6木  | 減量パン<br>スパゲティナポリタン            | ○  | ツナサラダ<br>ココアプラス                 | 牛乳、ウィンナー、いか 短冊、ツナ水煮、ココアプラス     | 減量パン、スパゲッティ(麺)、オリブ油、じゃがいも、油       | たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン                              | 625 kcal<br>26.0 g<br>21.4 g<br>2.4 g |
| 7金  | 麦飯<br>手作り高菜ふりかけ               | ○  | 五目豆<br>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<br>24.5 g<br>16.4 g<br>2.6 g |
| 10月 | 白飯<br>【バリっ子給食：きくらげ】           | ○  | ビーフンの炒め物<br>コーン卵スープ             | 牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、鶏卵                | 白飯、ビーフン、油、かたくり粉、ごま油               | 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)、きくらげ(乾)、にら、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン | 580 kcal<br>21.8 g<br>16.0 g<br>2.1 g |
| 11火 | わかめごはん                        | ○  | 豚じゃが<br>ねりごま和え                  | 牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚げ            | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ねりごま、ごま(いり)        | たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、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                             | 605 kcal<br>22.7 g<br>17.6 g<br>2.2 g |
| 12水 | 麦飯                            | ○  | 鰯フライ<br>ゆで野菜<br>とろろ昆布汁          | 牛乳、まあじ、木綿豆腐、削り昆布               | 麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油                  | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな                                                           | 600 kcal<br>26.5 g<br>16.8 g<br>2.0 g |
| 13木 | コッペパン<br>【みえ地物一番給食の日】         | ○  | ボークビーンズ<br>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)                                                     | 598 kcal<br>23.8 g<br>24.3 g<br>2.5 g |
| 14金 | ピビンバ<br>【みえ地物一番給食の日】          | ○  | 中華スープ                           | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐          | 麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)              | しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬け)、たまねぎ、キャベツ              | 594 kcal<br>22.8 g<br>17.2 g<br>2.4 g |
| 17月 | 白飯                            | ○  | 厚揚げのピリ辛煮<br>名張の牛汁(夏)            | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、牛もも肉       | 白飯、油、三温糖                          | しょうが、板こんにやく、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、葉ねぎ                                      | 602 kcal<br>24.0 g<br>19.2 g<br>1.9 g |
| 18火 | チキンカレー                        | ○  | ひじきサラダ                          | 牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、干ひじき(テラレタレ、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                                          | 623 kcal<br>19.9 g<br>18.7 g<br>2.2 g |
| 19水 | 減量麦飯<br>ジャージャー麺               | ○  | わかめスープ                          | 牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏もも肉、カットわかめ、木綿豆腐   | 麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、三温糖                | 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、たまねぎ、りょくとうもやし                                | 646 kcal<br>24.0 g<br>21.9 g<br>2.8 g |
| 20木 | ミルクパン                         | ○  | キャベツと肉団子のスープ 煮<br>フライドポテト       | 牛乳、鶏ひき肉                        | ミルクパン、かたくり粉、はるさめ(乾)、じゃがいも、油       | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、切干しだいこん                                              | 568 kcal<br>20.8 g<br>24.8 g<br>2.0 g |
| 21金 | 麦飯                            | ○  | さばのしょうが煮<br>おひたし<br>かきたま汁       | 牛乳、まさば、鶏卵                      | 麦飯、三温糖、かたくり粉                      | しょうが、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ                                       | 598 kcal<br>27.2 g<br>19.7 g<br>1.8 g |
| 24月 | 白飯                            | ○  | 麻婆豆腐<br>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、きゅうり、キャベツ、にんじん                                    | 613 kcal<br>25.8 g<br>19.8 g<br>1.7 g |
| 25火 | 豚スタミナ丼<br>【バリっ子給食：じゃがいも・たまねぎ】 | ○  | ごま酢あえ<br>じゃがたま汁                 | 牛乳、豚もも肉、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ      | 麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも             | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しらたき、にら、りょくとうもやし、キャベツ、しめじ、葉ねぎ                             | 609 kcal<br>24.5 g<br>16.3 g<br>2.6 g |
| 26水 | 麦飯                            | ○  | ししゃもの磯辺揚げ<br>即席漬け<br>切干大根の煮物    | 牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、油揚げ      | 麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖          | キャベツ、こまつな、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)                                     | 605 kcal<br>24.2 g<br>18.2 g<br>1.2 g |
| 27木 | ドライカレーサンド<br>【バリっ子給食：じゃがいも】   | ○  | ポテトコーンスープ                       | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、鶏もも肉 | スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、じゃがいも        | にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、ほうれんそう                              | 565 kcal<br>26.9 g<br>21.4 g<br>2.3 g |
| 28金 | 麦飯                            | ○  | 豚肉のキムチ炒め<br>中華サラダ<br>フレッシュバイン   | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、カットわかめ             | 麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、ごま油               | キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい(キムチ漬け)、しめじ、にら、サラダこんにやく、りょくとうもやし、きゅうり、カットバイン 40g           | 577 kcal<br>22.8 g<br>16.3 g<br>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。

# 〔配布用献立表〕

2024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<br>血や肉になる                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|------------------------------|----|-----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1月  | 白飯                           | ○  | じゃがいものそぼろ煮<br>ごまマヨネーズあえ           | 牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、ツナ水煮                              | 白飯、油、じゃがいも、三温糖、かたく<br>り粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま(い<br>り) | しょうが、にんじん、板こんにゃく、干<br>し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベ<br>ツ、りょうとうもやし、こまつな                  | 616 kcal<br>21.9 g<br>22.1 g<br>1.2 g |
| 2火  | 麦飯                           | ○  | 鰹のカレーソース<br>野菜ソテー<br>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、アスパラガス、<br>ホールコーン(冷)、たまねぎ、えの<br>きたけ、葉ねぎ                            | 603 kcal<br>26.0 g<br>18.1 g<br>1.9 g |
| 3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<br>チーズ、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆<br>腐 | 麦飯、油、ごま油                                       | たまねぎ、にんじん、セロリー、ホール<br>トマト、キャベツ、えのきたけ                                         | 626 kcal<br>25.2 g<br>21.4 g<br>2.3 g |
| 4木  | スライスパン<br>【バリっ子給食：トマト】       | ○  | 豆腐入りハンバーグ<br>キャベツソテー<br>ミネストローネ   | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、<br>ベーコン                    | スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、<br>油、じゃがいも                 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんに<br>く、セロリー、ズッキーニ、トマト、さ<br>やいんげん(ゆで)                        | 571 kcal<br>25.9 g<br>25.2 g<br>2.6 g |
| 5金  | 減量麦飯                         | ○  | 野菜と豚肉のしょうが炒め<br>七タにゅうめん           | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪                              | 麦飯、油、三温糖、そうめん・ひやむぎ<br>(乾)                      | しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめ<br>じ、にんじん、ピーマン、オクラ                                         | 572 kcal<br>24.6 g<br>16.7 g<br>3.3 g |
| 8月  | 白飯<br>【バリっ子給食：きゅうり<br>肉どんぶり】 | ○  | 冷奴(美味し豆腐)<br>きゅうりのごまドレサダ<br>五目うま煮 | 牛乳、美し豆腐、ツナ水煮、鶏もも肉、<br>焼き竹輪                    | 白飯、ごま(いり)、ねりごま、三温糖、<br>油、じゃがいも                 | キャベツ、きゅうり、りょうとうもや<br>し、にんじん、たまねぎ、板こんにゃ<br>く、さやいんげん(ゆで)                       | 599 kcal<br>24.4 g<br>16.0 g<br>1.9 g |
| 9火  |                              | ○  | なすとかぼちゃのみそ汁<br>すいか                | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、油揚げ、<br>ミックスみそ                   | 麦飯、油、三温糖                                       | にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎<br>茸、しらたき、ねぎ、なす、西洋かぼ<br>ちゃ、葉ねぎ、すいか                         | 630 kcal<br>24.1 g<br>17.3 g<br>2.1 g |
| 10水 | 麦飯                           | ○  | 八宝菜<br>大豆とじゃがいもの甘辛                | 牛乳、豚もも肉、いか、短冊、うずら卵<br>水煮、大豆、かたくちいわし(煮干し)      | 麦飯、油、かたくり粉、じゃがいも、三<br>温糖                       | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじ<br>ん、まこも、チンゲンサイ、干し椎茸                                      | 634 kcal<br>27.1 g<br>19.5 g<br>1.5 g |
| 11木 | 減量パン<br>焼きそば<br>【みえ地物一番給食の日】 | ○  | かきたま汁                             | 牛乳、豚もも肉、あおのり、鶏卵                               | 減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、かた<br>くり粉                     | たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょう<br>とうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し<br>椎茸、葉ねぎ                           | 612 kcal<br>25.0 g<br>23.3 g<br>2.5 g |
| 12金 | 麦飯<br>【みえ地物一番給食の日】           | ○  | 鯖の塩焼き<br>磯辺あえ<br>たまねぎのみそ汁         | 牛乳、さば加工品(塩さば)、焼きのり、<br>油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ      | 麦飯、じゃがいも                                       | こまつな、キャベツ、にんじん、たまね<br>ぎ、葉ねぎ                                                  | 625 kcal<br>29.4 g<br>20.6 g<br>2.5 g |
| 16火 | 夏野菜カレー<br>【バリっ子給食：なす】        | ○  | 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<br>ぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつ<br>な、レモン(果汁、生) | 635 kcal<br>21.4 g<br>19.8 g<br>2.2 g |
| 17水 | 麦飯                           | ○  | ホイコーロー<br>はるさめスープ                 | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベー<br>コン                      | 麦飯、油、三温糖、はるさめ(乾)                               | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじ<br>ん、しめじ、しょうが、にんにく、りょ<br>うとうもやし、こまつな                      | 599 kcal<br>22.4 g<br>19.1 g<br>1.7 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。

# 〔配布用献立表〕

2024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<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>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                             | ○  | 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                    | 白飯、ごま油、油、かたくり粉                    | キャベツ、にんじん、りよくとうもやし、にがうり、とうがん、えのきたけ、葉ねぎ                 | 570 kcal<br>23.7 g<br>19.4 g<br>1.7 g |
| 3火  | 麦飯<br>【バリっ子給食：巨峰】              | ○  | 鶏じゃがきゅうりのごま酢あえ<br>巨峰              | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ                          | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)             | たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、きゅうり、りよくとうもやし、キャベツ、巨峰(大粒) | 588 kcal<br>20.6 g<br>15.4 g<br>1.1 g |
| 4水  | 麦飯                             | ○  | 鯖の塩焼き<br>ゆかりあえ<br>豆腐のみそ汁          | 牛乳、さば加工品(塩さば)、木綿豆腐、ミックスみそ            | 麦飯                                | キャベツ、りよくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ                           | 609 kcal<br>29.9 g<br>20.4 g<br>2.5 g |
| 5木  | 黒糖パン<br>【バリっ子給食：かぼちゃ<br>タコライス】 | ○  | かぼちゃのポトフ<br>フライドポテト               | 牛乳、ウィンナー、大豆、あおのり                     | 黒糖パン、油、じゃがいも                      | 西洋かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ                                  | 611 kcal<br>19.9 g<br>28.1 g<br>2.0 g |
| 6金  |                                | ○  | 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)     | 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                       | 611 kcal<br>23.8 g<br>20.4 g<br>2.3 g |
| 9月  | 白飯                             | ○  | ししゃもの磯辺揚げ<br>キャベツの塩もみ<br>切干大根の煮物  | 牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、鶏もも肉               | 白飯、薄力粉、かたくり粉、油、ごま(いり)、じゃがいも、三温糖   | キャベツ、にんじん、切干しだいこん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)                   | 610 kcal<br>24.5 g<br>19.3 g<br>1.5 g |
| 10火 | 麦飯                             | ○  | えびと豆腐のチリソース煮<br>じゃがいもきんぴら<br>なし   | 牛乳、しばえび、木綿豆腐、豚もも肉                    | 麦飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)       | にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)、豊水          | 631 kcal<br>27.7 g<br>15.5 g<br>1.7 g |
| 11水 | 麦飯                             | ○  | 冷奴(美味し豆腐)<br>しらすあえ<br>ナスとひき肉の味噌炒め | 牛乳、美し豆腐、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、赤みそ             | 麦飯、ごま(いり)、油、三温糖                   | キャベツ、こまつな、にんじん、なす、ピーマン、たまねぎ                            | 571 kcal<br>22.3 g<br>15.9 g<br>1.6 g |
| 12木 | ドライカレーサンド                      | ○  | ポテトコーンスープ                         | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、鶏もも肉       | スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、じゃがいも        | にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(かりん)、ほうれんそう        | 561 kcal<br>26.5 g<br>21.1 g<br>2.3 g |
| 13金 | 麦飯                             | ○  | 鶏肉の甘酢炒め<br>もやしスープ                 | 牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、豚もも肉、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、葉ねぎ          | 646 kcal<br>25.3 g<br>22.5 g<br>2.3 g |
| 17火 | 麦飯                             | ○  | 豚肉と里芋の煮物<br>小松菜のかみかみ和え            | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか 短冊                    | 麦飯、油、さといも、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、りよくとうもやし、切干しだいこん、にんにく | 586 kcal<br>23.8 g<br>15.9 g<br>1.3 g |
| 18水 | 減量麦飯<br>ジャージャー麺                | ○  | わかめスープ                            | 牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏もも肉、カットわかめ、木綿豆腐         | 麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、三温糖            | にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りよくとうもやし        | 660 kcal<br>25.6 g<br>23.9 g<br>3.0 g |
| 19木 | コッペパン<br>【みえ地物一番給食の日】          | ○  | 鰯フライ<br>添え野菜<br>ミネストローネ           | 牛乳、まあい、ベーコン、大豆                       | コッペパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、三温糖     | キャベツ、にんじん、ホールコーン、にんにく、セロリー、たまねぎ、ズッキーニ、トマト              | 606 kcal<br>28.7 g<br>25.9 g<br>2.9 g |
| 20金 | 麦飯<br>【みえ地物一番給食の日】             | ○  | 五目うま煮<br>きゅうりのごまドレサラダ             | 牛乳、鶏もも肉、がんもどき、ロースハム                  | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ねりごま        | にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、きゅうり、りよくとうもやし         | 608 kcal<br>22.6 g<br>18.5 g<br>1.4 g |
| 24火 | カレーライス                         | ○  | ひじきサラダ                            | 牛乳、豚もも肉、ツナ水煮、干ひじき(メリス釜、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                   | 619 kcal<br>20.7 g<br>17.9 g<br>2.2 g |
| 25水 | 麦飯                             | ○  | 八宝菜<br>大豆とじゃこの甘辛                  | 牛乳、豚もも肉、いか 短冊、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                    | 639 kcal<br>29.1 g<br>19.9 g<br>1.4 g |
| 26木 | 減量パン<br>スパゲッティミートソース           | ○  | マセドアンサラダ                          | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉                         | 減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、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、きゅうり                        | 586 kcal<br>23.5 g<br>22.4 g<br>2.3 g |
| 27金 | 麦飯                             | ○  | さわらの照り焼き<br>おかかじゃが<br>みそ汁         | 牛乳、さわら、かつお節、油揚げ、ミックスみそ               | 麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、油              | にんにく、にんじん、りよくとうもやし、キャベツ、葉ねぎ                            | 594 kcal<br>27.2 g<br>16.3 g<br>2.0 g |
| 30月 | 白飯                             | ○  | 麻婆豆腐<br>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、りよくとうもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん             | 613 kcal<br>25.8 g<br>19.8 g<br>1.7 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。

# 〔配布用献立表〕

2024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<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-------------------------------|----|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | 豚丼                            | ○  | 昆布和え<br>味噌汁                    | 牛乳、豚外モモ(脂身付)、塩昆布、油揚げ、ミックスみそ        | 麦飯、油、三温糖                                             | にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、だいこん、生しいたけ(菌床栽培、生)、えのきたけ                    | 594 kcal<br>23.7 g<br>17.9 g<br>2.3 g |
| 2<br>水  | 麦飯                            | ○  | 鯖の味噌煮<br>ごまポテト<br>けんちん汁        | 牛乳、まさば、ミックスみそ、木綿豆腐                 | 麦飯、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)、黒ごま、油                            | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ                                      | 638 kcal<br>27.1 g<br>20.5 g<br>2.2 g |
| 3<br>木  | 減量パン<br>焼きそば                  | ○  | かきたま汁                          | 牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、鶏卵               | 減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり粉                               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ                               | 592 kcal<br>23.9 g<br>21.4 g<br>2.6 g |
| 4<br>金  | 麦飯                            | ○  | じゃがいもの塩麹煮<br>なめたけあえ            | 牛乳、鶏もも肉、がんもどき、焼き竹輪                 | 麦飯、油、じゃがいも                                           | 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、りょくとうもやし、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰) | 579 kcal<br>21.9 g<br>15.1 g<br>1.1 g |
| 7<br>月  | 白飯<br>【バリっ子給食：こまつな】           | ○  | 肉豆腐<br>小松菜のしらすあえ               | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ          | 白飯、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、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし                           | 581 kcal<br>26.0 g<br>16.6 g<br>1.6 g |
| 8<br>火  | ピビンバ                          | ○  | 豆腐の五目スープ                       | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐              | 麦飯、油、三温糖                                             | しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬)                    | 586 kcal<br>22.8 g<br>16.9 g<br>2.1 g |
| 9<br>水  | 麦飯                            | ○  | 鮭の塩焼き<br>磯辺あえ<br>じゃがいもの味噌汁     | 牛乳、塩ざけ、焼きのり、油揚げ、ミックスみそ             | 麦飯、じゃがいも(皮つき、生)                                      | ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ                                      | 579 kcal<br>27.6 g<br>16.6 g<br>2.4 g |
| 10<br>木 | きなこ揚げパン                       | ○  | ポトフ<br>野菜炒め                    | 牛乳、きな粉(大豆)、ウインナー、豚もも肉              | 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、りょくとうもやし、こまつな                                  | 615 kcal<br>21.5 g<br>29.4 g<br>2.6 g |
| 11<br>金 | 減量麦飯<br>しょうゆラーメン              | ○  | ごぼうサラダ                         | 牛乳、豚もも肉、ツナ水煮                       | 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(ゆで)、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな                    | 629 kcal<br>22.0 g<br>22.2 g<br>2.2 g |
| 15<br>火 | サツまんま                         | ○  | マヨネーズあえ<br>豆腐とわかめのみそ汁          | 牛乳、さつま揚げ、焼き豚、木綿豆腐、カットわかめ、ミックスみそ    | 麦飯、さつまいも、黒ごま、ノンエッグマヨネーズ                              | キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ                                      | 582 kcal<br>20.7 g<br>17.1 g<br>3.1 g |
| 16<br>水 | カレー                           | ○  | ごまドレサラダ                        | 牛乳、豚もも肉、ツナ水煮                       | 麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、ねりごま、三温糖                       | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな(ゆで)、りょくとうもやし                               | 628 kcal<br>21.2 g<br>19.1 g<br>2.2 g |
| 17<br>木 | コッペパン<br>【みえ地物一番給食の日】         | ○  | チキンステーキ<br>添え野菜<br>コーン卵スープ     | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、木綿豆腐、鶏卵               | コッペパン、三温糖、油、かたくり粉                                    | しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン、干し椎茸、ほうれんそう               | 576 kcal<br>30.1 g<br>25.4 g<br>3.3 g |
| 18<br>金 | 麦飯<br>【みえ地物一番給食の日】            | ○  | ししゃものお好み揚げ<br>即席漬け<br>具だくさん味噌汁 | 牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、木綿豆腐、ミックスみそ      | 麦飯、ごま(いり)、薄力粉、かたくり粉、油                                | しょうが(酢漬)、キャベツ、大根(たくあん塩漬)、だいこん、にんじん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ                       | 598 kcal<br>25.0 g<br>19.2 g<br>2.5 g |
| 21<br>月 | 白飯                            | ○  | チャブチエ<br>キムチスープ<br>みかん         | 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、りょくとうもやし、はくさい(キムチ漬)、チンゲンサイ、温州蜜柑(早生、生)        | 637 kcal<br>20.9 g<br>18.4 g<br>2.2 g |
| 22<br>火 | 麦飯                            | ○  | 厚揚げのピリ辛煮<br>ねりごま和え             | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼き竹輪           | 麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)                                 | 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                               | 594 kcal<br>23.9 g<br>18.5 g<br>1.7 g |
| 23<br>水 | 麦飯                            | ○  | いわしのかば焼き風<br>おひたし<br>切干大根の煮物   | 牛乳、まいわし、豚もも肉                       | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも                                 | しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、切干しだいこん、突きこんにやく、さやいんげん                           | 619 kcal<br>24.0 g<br>17.8 g<br>1.1 g |
| 24<br>木 | さつまいもサラダサンド<br>【バリっ子給食：さつまいも】 | ○  | ほうれん草のクリームスープ                  | 牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、ベーコン、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                                             | 587 kcal<br>21.0 g<br>25.7 g<br>2.4 g |
| 25<br>金 | ルーロー飯                         | ○  | はるさめスープ                        | 牛乳、豚ばら(脂身付)、豚もも肉、うずら卵水煮、鶏もも肉       | 麦飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油                          | しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にら、たけのこ(水煮缶詰)、キャベツ                                    | 679 kcal<br>28.3 g<br>28.4 g<br>2.1 g |
| 28<br>月 | 白飯                            | ○  | 麻婆豆腐<br>パンサンスウ<br>かき           | 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、キャベツ、にんじん、かき M                               | 631 kcal<br>25.9 g<br>19.9 g<br>1.7 g |
| 29<br>火 | 麦飯<br>【バリっ子給食：キャベツ】           | ○  | 豚肉と野菜のしょうが炒め<br>大豆とさつまいもの甘辛    | 牛乳、豚もも肉、大豆                         | 麦飯、油、三温糖、かたくり粉、さつまいも                                 | 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                                           | 655 kcal<br>23.9 g<br>20.5 g<br>1.1 g |
| 30<br>水 | 麦飯                            | ○  | さわらの西京焼き<br>ゆかりあえ<br>のついで汁     | 牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、油揚げ              | 麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉                                    | キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ                                      | 574 kcal<br>25.8 g<br>15.6 g<br>1.7 g |
| 31<br>木 | ミルクパン                         | ○  | ポークシチュー<br>かぼちゃサラダ             | 牛乳、豚もも肉、大豆                         | ミルクパン、油、じゃがいも、薄力粉、ノンエッグマヨネーズ                         | にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、西洋かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー                                  | 609 kcal<br>23.0 g<br>25.8 g<br>2.7 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。

# 〔配布用献立表〕

2024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<br>血や肉になる                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|------------------------------------|----|---------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>金  | 麦飯<br>じゃこふりかけ                      | ○  | ビーフンの炒め物<br>豆腐の五目スープ            | 牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、ちりめん<br>じゃこ、あおのり           | 麦飯、ビーフン、油、ごま油、ごま(い<br>り)                     | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ<br>ん、キャベツ、りょうとうもやし、たけ<br>のこ(水煮缶詰)、にら、えのきたけ、チ<br>ンゲンサイ | 569 kcal<br>21.9 g<br>15.2 g<br>2.0 g |
| 5<br>火  | 麦飯                                 | ○  | 高野豆腐の卵とじ<br>おかかじゃが<br>りんご       | 牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、かつ<br>お節                | 麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがい<br>も、油                     | にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつ<br>な、にんにく、りんご(皮つき、生)                                  | 605 kcal<br>23.1 g<br>16.4 g<br>1.1 g |
| 6<br>水  | 麦飯                                 | ○  | ヤムニョムチキン<br>野菜ソテー<br>もやしスープ     | 牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐                       | 麦飯、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ご<br>ま(いり)、油                | しょうが、にんにく、キャベツ、にんじ<br>ん、こまつな、りょうとうもやし、葉ね<br>ぎ                            | 692 kcal<br>27.3 g<br>26.7 g<br>2.1 g |
| 7<br>木  | 減量パン<br>和風スバゲティ<br>【バリっ子給食：ブロッコリー】 | ○  | ブロッコリーサラダ                       | 牛乳、ベーコン、いか 短冊、焼きのり                      | 減量パン、スバゲッティ(麺)、オリ<br>ブ油、さつまいも、ノンエッグマヨ<br>ネーズ | にんにく、たまねぎ、しめじ、エリン<br>ギ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん                                  | 553 kcal<br>21.8 g<br>21.2 g<br>2.3 g |
| 8<br>金  | 麦飯                                 | ○  | さばのしょうが煮<br>ごまあえ<br>大根の味噌汁      | 牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ                       | 麦飯、三温糖、ごま(いり)                                | しょうが、キャベツ、こまつな、だい<br>こん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ                                  | 598 kcal<br>26.8 g<br>19.9 g<br>2.2 g |
| 11<br>月 | 白飯                                 | ○  | 豚じゃが<br>小松菜のかみかみ和え              | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか 短冊                       | 白飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い<br>り)                    | たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、<br>さやいんげん(ゆで)、こまつな、りよ<br>くとうもやし、切干しだいこん、にん<br>にく      | 591 kcal<br>23.6 g<br>16.4 g<br>1.3 g |
| 12<br>火 | 吹き寄せピラフ                            | ○  | チンゲンサイのクリームスープ                  | 牛乳、鶏もも肉、しばえび、ベーコン、<br>牛乳、クリーム(乳脂肪)      | 麦飯、油、さつまいも、米粉・みえのゆ<br>め                      | しめじ、にんじん、えだまめ(むきみ)、<br>たまねぎ、チンゲンサイ                                       | 596 kcal<br>21.4 g<br>17.8 g<br>1.6 g |
| 13<br>水 | 麦飯                                 | ○  | さいら<br>ゆかりあえ<br>みそけんちん汁         | 牛乳、さんま(開き干し)、木綿豆腐、<br>油揚げ、ミックスみそ        | 麦飯、油                                         | キャベツ、りょうとうもやし、ごぼう、<br>にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、<br>葉ねぎ                          | 583 kcal<br>24.7 g<br>20.1 g<br>2.1 g |
| 14<br>木 | 黒糖パン<br>【みえ地物一番給食の日】               | ○  | 白菜と肉団子のスープ煮<br>大豆かりんとう          | 牛乳、鶏ひき肉、大豆、きな粉(大豆)                      | 黒糖パン、かたくり粉、油、三温糖                             | しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまね<br>ぎ、にんじん                                              | 550 kcal<br>25.0 g<br>22.7 g<br>1.7 g |
| 15<br>金 | 親子丼<br>【みえ地物一番給食の日】                | ○  | ねりごま和え<br>もずくのすまし汁              | 牛乳、鶏もも肉、鶏卵、焼き竹輪、もず<br>く(塩蔵、塩抜き)         | 麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりご<br>ま、ごま(いり)               | たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベ<br>ツ、ほうれんそう、りょうとうもやし、<br>にんじん、えのきたけ                    | 614 kcal<br>24.7 g<br>19.1 g<br>2.3 g |
| 16<br>土 | 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<br>ん、キャベツ、ホールコーン、こまつ<br>な、切干しだいこん                     | 630 kcal<br>20.1 g<br>19.1 g<br>2.1 g |
| 19<br>火 | 減量麦飯<br>五目あんかけうどん                  | ○  | 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、<br>ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり)     | たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさ<br>い、ほうれんそう、れんこん、ブロッ<br>コリー、キャベツ、ホールコーン               | 612 kcal<br>21.9 g<br>23.3 g<br>2.1 g |
| 20<br>水 | 麦飯                                 | ○  | 厚揚げのキムチ煮<br>大学芋                 | 牛乳、厚揚げ、豚もも肉                             | 麦飯、油、三温糖、さつまいも、黒ごま                           | たまねぎ、にんじん、にら、はくさい<br>(キムチ漬け)                                             | 703 kcal<br>24.6 g<br>21.5 g<br>1.4 g |
| 21<br>木 | コッペパン                              | ○  | クリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>ジャム      | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、ツナ<br>水煮                | コッペパン、油、じゃがいも、米粉・み<br>えのゆめ、有塩バター、三温糖         | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、<br>キャベツ、切干しだいこん、こまつな、<br>ホールコーン(冷)、いちごジャム<br>(高糖度)     | 561 kcal<br>22.5 g<br>19.8 g<br>2.0 g |
| 22<br>金 | 麦飯<br>【バリっ子給食：みずな】<br>【だしで味わう和食の日】 | ○  | さわらの照り焼き<br>みずなの磯辺あえ<br>豆腐のすまし汁 | 牛乳、さわら、焼きのり、木綿豆腐                        | 麦飯、三温糖、かたくり粉                                 | みずな、はくさい、たまねぎ、えのきた<br>け、葉ねぎ                                              | 553 kcal<br>26.1 g<br>15.0 g<br>1.6 g |
| 25<br>月 | 白飯<br>【バリっ子給食：大根】                  | ○  | 大根のそぼろ煮<br>おかかあえ<br>みかん         | 牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、かつお節                        | 白飯、油、三温糖、かたくり粉                               | だいこん、にんじん、しょうが、だい<br>こん葉、キャベツ、ほうれんそう、りよ<br>くとうもやし、温州蜜柑(早生、生)             | 591 kcal<br>22.0 g<br>17.7 g<br>1.0 g |
| 26<br>火 | まこもごはん                             | ○  | 昆布和え<br>切干大根の煮物                 | 牛乳、鶏ひき肉、塩昆布、豚もも肉                        | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖                               | まこも、しょうが、葉ねぎ、キャベツ、<br>こまつな、にんじん、切干しだいこん、<br>突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)           | 555 kcal<br>19.6 g<br>14.1 g<br>1.4 g |
| 27<br>水 | 麦飯                                 | ○  | ちくわのカレー揚げ<br>即席漬け<br>具だくさん味噌汁   | 牛乳、焼き竹輪、木綿豆腐、ミックスみ<br>そ                 | 麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、ごま(い<br>り)                    | はくさい、にんじん、だいこん、ごぼ<br>う、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ                                   | 596 kcal<br>22.3 g<br>16.7 g<br>3.0 g |
| 28<br>木 | ツナポテドッグ                            | ○  | チリコンカン                          | 牛乳、まぐろ缶詰(油漬フライト)、豚も<br>も肉)、大豆、いんげんまめ(乾) | コッペパン、じゃがいも、ノンエッグ<br>マヨネーズ、油                 | キャベツ、にんじん、にんにく、セロ<br>リ、たまねぎ、エリンギ、さやいんげ<br>ん(ゆで)、ホールトマト                   | 565 kcal<br>23.9 g<br>23.1 g<br>2.6 g |
| 29<br>金 | 肉どんぶり                              | ○  | じゃがたま汁                          | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、<br>カットわかめ、ミックスみそ      | 麦飯、油、三温糖、じゃがいも                               | にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎<br>茸、しらたき、ねぎ                                           | 599 kcal<br>22.9 g<br>16.8 g<br>2.2 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。

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。

# 〔配布用献立表〕

2024年12月

名張市教育委員会事務局

| 日   | 主食                                                       | 牛乳 | おかず                            | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|----------------------------------------------------------|----|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | 白飯<br>【バリっ子給食：白菜】                                        | ○  | 豆腐入りハンバーグ<br>粉ふき芋<br>白菜スープ     | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、あおのり、ベーコン               | 白飯、パン粉（乾燥）、三温糖、じゃがいも、油、はるさめ（乾）  | たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな                                                     | 606 kcal<br>23.6 g<br>18.3 g<br>2.2 g |
| 3火  | 鶏ごぼうごはん<br>【★名張産野菜<br>（無農薬・無化学肥料栽培）<br>：ほうれん草】<br>カレーライス | ○  | ほうれん草のねりごま和え<br>豚汁             | 牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ         | 麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま（いり）            | ごぼう、しめじ、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、はくさい、だいこん、突きこんにやく                 | 578 kcal<br>22.3 g<br>16.9 g<br>2.3 g |
| 4水  |                                                          | ○  | コールスロー                         | 牛乳、豚もも肉                              | 麦飯、油、じゃがいも、薄力粉                  | 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                            | 622 kcal<br>20.2 g<br>18.3 g<br>2.1 g |
| 5木  | ミニきなこ揚げパン<br>ペンネツナソテー<br>【バリっ子給食：ブロッコリー】                 | ○  | かぶのポトフ                         | 牛乳、きな粉（大豆）、まぐろ缶詰（油漬フレーク）、いか、短冊、ウィンナー | 減量パン、油、三温糖、スパゲッティ（麺）            | にんにく、キャベツ、たまねぎ、かぶ（葉）、かぶ、にんじん、ブロッコリー                                     | 637 kcal<br>26.4 g<br>28.7 g<br>2.3 g |
| 6金  | 麦飯                                                       | ○  | ちゃんこ鍋風<br>なめたけあえ<br>りんご        | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、焼き豆腐、焼き竹輪                | 麦飯、かたくり粉                        | しょうが、はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、えのきたけ（味付け瓶詰）、りんご（皮つき、） | 579 kcal<br>23.5 g<br>16.1 g<br>1.6 g |
| 9月  | 白飯<br>【バリっ子給食：大根】                                        | ○  | 麻婆豆腐<br>大根サラダ                  | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツナ水煮、カットわかめ         | 白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま（いり）、ごま油       | にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう                                   | 600 kcal<br>26.2 g<br>19.7 g<br>1.6 g |
| 10火 | 減量麦飯<br>ちゃんぽん                                            | ○  | れんこんサラダ                        | 牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮、ロースハム            | 麦飯、焼きそば麺（ゆで）、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ | しょうが、はくさい、りょくとうもやし、チンゲンサイ、まこも、にんじん、干し椎茸、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン         | 677 kcal<br>24.2 g<br>25.0 g<br>2.4 g |
| 11水 | 豚キムチ丼                                                    | ○  | はるさめスープ                        | 牛乳、豚もも肉、ベーコン、木綿豆腐、カットわかめ             | 麦飯、油、ごま油、はるさめ（乾）                | キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい（キムチ漬け）、しめじ、にら、りょくとうもやし、葉ねぎ、しょうが                     | 589 kcal<br>22.4 g<br>19.1 g<br>1.9 g |
| 12木 | コッペパン<br>【みえ地物一番給食の日】                                    | ○  | ボークビーンズ<br>フライドポテト             | 牛乳、いんげんまめ（乾）、大豆、豚もも肉                 | 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）                                               | 641 kcal<br>23.0 g<br>27.9 g<br>2.3 g |
| 13金 | 麦飯<br>【みえ地物一番給食の日】                                       | ○  | 鯖の塩焼き<br>磯辺あえ<br>里いもの味噌汁       | 牛乳、さば加工品（塩さば）、焼きのり、油揚げ、ミックスみそ        | 麦飯、さといも                         | ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ                              | 617 kcal<br>29.3 g<br>20.6 g<br>2.4 g |
| 16月 | 白飯                                                       | ○  | かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のかみかみあえ<br>みかん | 牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、いか、短冊                    | 白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま（いり）           | 西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、こまつな、りょくとうもやし、切干しだいこん、にんにく、温州蜜柑（早生、生）                  | 612 kcal<br>22.4 g<br>15.8 g<br>1.1 g |
| 17火 | チキンライス                                                   |    | 豆乳スープ<br>アシドミルクプラス             | 鶏もも肉、ベーコン、豆乳、アシドミルクプラス               | 麦飯、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ             | たまねぎ、にんじん、グリーンピース（ゆで）、エリンギ、こまつな                                         | 606 kcal<br>18.3 g<br>10.0 g<br>2.1 g |
| 18水 | 麦飯                                                       | ○  | わかさぎのスパイス揚げ<br>ゆかりあえ<br>のっぺい汁  | 牛乳、わかさぎ、厚揚げ                          | 麦飯、かたくり粉、油、さといも                 | キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、突きこんにやく、葉ねぎ                                     | 576 kcal<br>22.9 g<br>16.9 g<br>1.6 g |
| 19木 | ドライカレーサンド                                                | ○  | ポテトコーンスープ                      | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆〔三重県産〕、鶏もも肉       | スライスパン、油、三温糖、パン粉（乾燥）、じゃがいも      | にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、とうもろこし缶詰（ケリム）、ほうれんそう                         | 565 kcal<br>26.9 g<br>21.4 g<br>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。

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。

★名張産野菜（無農薬・無化学肥料栽培）をとり入れた給食：3日「ほうれん草のねりごま和え」のほうれん草は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。



# 〔配布用献立表〕

2025年 1月

名張市教育委員会事務局

| 日       | 主食                                | 牛乳 | おかず                         | 赤の仲間<br>血や肉になる                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-----------------------------------|----|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10<br>金 | 減量麦飯<br>カレーうどん                    | ○  | ビーンズサラダ                     | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、大豆、いんげんまめ(乾)            | 麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ  | たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー                             | 575 kcal<br>20.7 g<br>20.6 g<br>1.7 g |
| 14<br>火 | 麦飯                                | ○  | 豚じゃがなます<br>ごま田作り            | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、かたくちいわし(田作り)            | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)          | たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、さやいんげん(ゆで)、だいこん                     | 589 kcal<br>23.8 g<br>14.3 g<br>1.1 g |
| 15<br>水 | 麦飯<br>手作り高菜ふりかけ                   | ○  | 黒豆<br>名張の雑煮                 | 牛乳、大豆全粒(国産、黒、乾)、木綿豆腐、ミックスみそ、ちりめんじゃこ | 麦飯、三温糖、もち、さといも、ごま(いり)、ごま油、油    | だいこん、京人參、たかな漬                                         | 621 kcal<br>23.9 g<br>15.3 g<br>2.2 g |
| 16<br>木 | ミルクパン<br>【みえ地物一番給食の日】<br>ごまみそチキン丼 | ○  | チリコンカーン<br>マカロニサラダ<br>みかん   | 牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ツナ水煮           | ミルクパン、油、マカロニ・スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ | にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、温州蜜柑(早生、生) | 585 kcal<br>25.3 g<br>20.7 g<br>2.3 g |
| 17<br>金 | 【みえ地物一番給食の日】                      | ○  | 白菜スープ                       | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン                | 麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、かたくり粉          | たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、こまつな                              | 612 kcal<br>23.2 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 20<br>月 | 白飯<br>【バリっ子給食：なばな】                | ○  | おでん風煮<br>なばなのかみかみ<br>りんご    | 牛乳、牛すじ、厚揚げ、焼き竹輪、うずら卵水煮、カット昆布、いか 短冊  | 白飯、じゃがいも、三温糖、油、ごま(いり)          | だいこん、板こんにゃく、なばな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、りんご(皮つき、生) | 593 kcal<br>26.2 g<br>16.0 g<br>1.8 g |
| 21<br>火 | わかめごはん                            | ○  | とり肉と水菜のはりはり鍋<br>大学芋         | 牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、木綿豆腐                | 麦飯、さつまいも、油、三温糖、黒ごま             | きょうな、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが                              | 611 kcal<br>18.9 g<br>15.0 g<br>2.4 g |
| 22<br>水 | 麦飯                                | ○  | タットリタン<br>野菜炒め              | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ベーコン                    | 麦飯、じゃがいも、油、三温糖                 | にんにく、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、りょくとうもやし                   | 612 kcal<br>21.7 g<br>19.1 g<br>1.6 g |
| 23<br>木 | スライスパン                            | ○  | ボークシチュー<br>ひじきサラダ<br>PPPチーズ | 牛乳、豚もも肉、ツナ水煮、干ひじき(スライス、乾)、ビビビチーズ    | スライスパン、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖         | にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな                 | 563 kcal<br>23.9 g<br>21.6 g<br>2.9 g |
| 24<br>金 | 麦飯                                | ○  | 鮭の塩焼き<br>たくあん漬<br>ずいどん      | 牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ                     | 麦飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉              | たくあん漬、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな                             | 612 kcal<br>27.7 g<br>17.2 g<br>2.3 g |
| 27<br>月 | 白飯                                | ○  | 鶏肉の塩麹焼き<br>添え野菜<br>根菜のみそ汁   | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ミックスみそ                  | 白飯、さつまいも                       | キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、葉ねぎ                   | 605 kcal<br>25.9 g<br>19.4 g<br>1.8 g |
| 28<br>火 | ボークカレーライス                         | ○  | はくさいサラダ                     | 牛乳、豚もも肉、ロースハム                       | 麦飯、油、じゃがいも、薄力粉                 | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生)   | 610 kcal<br>19.8 g<br>17.8 g<br>2.2 g |
| 29<br>水 | 麦飯<br>【バリっ子給食：大根・ほうれん草】           | ○  | 大根のピリ辛煮<br>ほうれん草のねりごま和え     | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、焼き竹輪            | 麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)           | しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれん草、りょくとうもやし             | 603 kcal<br>24.4 g<br>19.2 g<br>1.8 g |
| 30<br>木 | 減量パン<br>焼きそば                      | ○  | 冬野菜スープ                      | 牛乳、豚もも肉、いか 短冊、あおのり、ベーコン             | 減量パン、焼きそば麺(ゆで)、油、じゃがいも、かたくり粉   | たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、ブロッコリー、かぶ           | 617 kcal<br>24.1 g<br>22.1 g<br>2.5 g |
| 31<br>金 | 麦飯                                | ○  | さばのケチャップソース<br>磯辺あえ<br>豚汁   | 牛乳、まさば、焼きのり、豚もも肉、ミックスみそ             | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖、さといも            | しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく、にんじん、葉ねぎ         | 667 kcal<br>27.0 g<br>24.0 g<br>2.2 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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：21日「大学芋」のさつまいもは、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に作られた「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「ずいどん」です。

# 〔配布用献立表〕

2025年 2月

名張市教育委員会事務局

| 日   | 主食                                             | 牛乳 | おかず                                | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|------------------------------------------------|----|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3月  | 白飯                                             | ○  | いわしのかば焼き風<br>ゆかりあえ<br>大根の味噌汁<br>福豆 | 牛乳、まいわし、厚揚げ、ミックスみそ、福豆                 | 白飯、かたくり粉、油、三温糖                                     | しょうが、キャベツ、こまつな、だいこん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ                                           | 608 kcal<br>26.1 g<br>20.4 g<br>2.0 g |
| 4火  | 麦飯                                             | ○  | 筑前煮<br>ごまドレあえ<br>デコボン              | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮                      | 麦飯、油、黒砂糖、ごま(いり)、ねりごま、三温糖                           | にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、デコボン L          | 596 kcal<br>22.2 g<br>17.0 g<br>1.0 g |
| 5水  | 豚スタミナ丼<br><br>【バリっ子給食:なばな】                     | ○  | なばなのおひたし<br>白菜のみそ汁                 | 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、りょくとうもやし、にら、なばな、キャベツ、はくさい、しめじ、葉ねぎ                         | 596 kcal<br>23.8 g<br>16.7 g<br>2.4 g |
| 6木  | 減量パン<br>スパゲティミートソース                            | ○  | ブロッコリーサラダ                          | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉                          | 減量パン、スパゲッティ(麺)、油、じゃがいも、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、ホールコーン                                 | 577 kcal<br>24.2 g<br>22.5 g<br>2.4 g |
| 7金  | 麦飯                                             | ○  | 鶏肉のバーベキューソース<br>野菜炒め<br>のっぺい汁      | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ                           | 麦飯、三温糖、油、さといも、かたくり粉                                | にんにく、しょうが、チンゲンサイ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、突きこんにやく、葉ねぎ                          | 606 kcal<br>25.4 g<br>20.1 g<br>1.8 g |
| 10月 | 白飯                                             | ○  | ホイコーロー<br>はるさめスープ                  | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン                  | 白飯、油、三温糖、はるさめ(乾)                                   | 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、りょくとうもやし、こまつな                               | 585 kcal<br>22.7 g<br>18.8 g<br>1.7 g |
| 12水 | 麦飯                                             | ○  | 鰻フライ<br>ゆで野菜<br>とろろ昆布汁             | 牛乳、まあじ、木綿豆腐、削り昆布                      | 麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油                                   | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな                                                     | 610 kcal<br>26.8 g<br>17.8 g<br>2.0 g |
| 13木 | 黒糖パン                                           | ○  | クリームシチュー<br>マカロニサラダ                | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮               | 黒糖パン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター、マカロニ・スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン                                                  | 590 kcal<br>23.5 g<br>24.0 g<br>2.0 g |
| 14金 | 麦飯                                             | ○  | ビーフンの炒め物<br>コーン卵スープ                | 牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、鶏卵                       | 麦飯、ビーフン、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)、きくらげ(乾)、にら、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン | 588 kcal<br>21.9 g<br>15.8 g<br>2.1 g |
| 17月 | 白飯                                             | ○  | 麻婆豆腐<br>パンサンスウ<br>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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、いちご M                            | 621 kcal<br>26.1 g<br>19.8 g<br>1.7 g |
| 18火 | チキンカレー<br><br>【バリっ子給食:大根】                      | ○  | 大根サラダ                              | 牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、カットわかめ                   | 麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、三温糖                          | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールコーン、こまつな                                          | 624 kcal<br>20.3 g<br>18.9 g<br>2.3 g |
| 19水 | ピビンハ                                           | ○  | 中華スープ                              | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐                 | 麦飯、油、三温糖、ごま油                                       | しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、はくさい(キムチ漬)、たまねぎ、キャベツ               | 609 kcal<br>24.5 g<br>19.1 g<br>2.4 g |
| 20木 | 抹茶きなこ揚げパン<br><br>【みえ地物一番給食の日】                  | ○  | ポトフ<br>ごぼうサラダ                      | 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、ノンエッグマヨネーズ                       | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、キャベツ                                                     | 628 kcal<br>20.6 g<br>31.4 g<br>2.4 g |
| 21金 | 麦飯<br>【★名張産野菜 無農薬・無化学肥料栽培:小松菜】<br>【みえ地物一番給食の日】 | ○  | 鯖の味噌煮<br>小松菜のおひたし<br>かきたま汁         | 牛乳、まさば、ミックスみそ、鶏卵                      | 麦飯、三温糖、かたくり粉                                       | しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ                                             | 622 kcal<br>28.2 g<br>20.5 g<br>2.1 g |
| 25火 | 麦飯                                             | ○  | 大根のそぼろ煮<br>じゃがいものきんぴら              | 牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、豚もも肉                      | 麦飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)                        | だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、突きこんにやく                                             | 600 kcal<br>22.4 g<br>18.4 g<br>1.1 g |
| 26水 | 麦飯                                             | ○  | ししゃもの磯辺揚げ<br>即席漬<br>具だくさんみそ汁       | 牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、油揚げ、ミックスみそ      | 麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、さといも                                | キャベツ、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ                                                  | 598 kcal<br>25.1 g<br>19.3 g<br>2.0 g |
| 27木 | コッペパン                                          | ○  | ポークビーンズ<br>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                                                                | 597 kcal<br>23.7 g<br>24.3 g<br>2.5 g |
| 28金 | 減量麦飯<br>あんかけ焼きそば                               | ○  | わかめスープ                             | 牛乳、豚もも肉、しばえび、いか 短冊、うずら卵水煮、カットわかめ、木綿豆腐 | 麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり粉                               | しょうが、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、りょくとうもやし、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、干し椎茸                           | 621 kcal<br>26.9 g<br>19.7 g<br>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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食:21日「小松菜のおひたし」の小松菜は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

# 〔配布用献立表〕

2025年 3月

名張市教育委員会事務局

| 日   | 主食                                 | 牛乳 | おかず                                        | 赤の仲間<br>血や肉になる                                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|------------------------------------|----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3月  | 白飯<br>【★名張産野菜 無農薬・<br>無化学肥料栽培：小松菜】 | ○  | レンコン入りつくね<br>小松菜のごまあえ<br>かきたま汁<br>ひなあられつどい | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏卵                                         | 白飯、パン粉(乾燥)、ごま(いり)、か<br>たくり粉            | たまねぎ、れんこん、こまつな、キャベ<br>ツ、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ                                              | 615 kcal<br>26.8 g<br>18.3 g<br>1.5 g |
| 4火  | わかめごはん                             | ○  | 豚じゃが<br>ツナとキャベツの甘酢あえ                       | 牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、厚揚げ、まぐろ缶詰(油漬フレイク)、干ひじき(アジリス釜、乾)         | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖                         | たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、<br>さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつな                                         | 598 kcal<br>22.8 g<br>16.6 g<br>2.3 g |
| 5水  | 減量麦飯<br>しょうゆラーメン                   | ○  | ごぼうサラダ                                     | 牛乳、豚もも肉、ロースハム                                           | 麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、ごま油、<br>ノンエッグマヨネーズ      | にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、<br>りょくとうもやし、チンゲンサイ、<br>しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな                      | 638 kcal<br>22.0 g<br>23.2 g<br>2.3 g |
| 6木  | コッペパン<br>【パリっ子給食：なばな】              | ○  | いかのレモン揚げ<br>野菜ソテー<br>ほうれん草のクリームスープ         | 牛乳、いか、鶏もも肉、大豆、牛乳、ク<br>リーム(乳脂肪)                          | コッペパン、かたくり粉、油、三温糖、<br>米粉・みえのゆめ         | レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじ<br>ん、なばな、たまねぎ、ほうれんそう                                            | 566 kcal<br>28.4 g<br>22.0 g<br>2.9 g |
| 7金  | ピビンバ                               | ○  | 豆腐の五目スープ                                   | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木<br>綿豆腐                               | 麦飯、油、三温糖                               | しょうが、にんにく、葉ねぎ、切干しだい<br>こん、にんじん、りょくとうもやし、<br>ほうれんそう、はくさい(キムチ漬<br>け)、たまねぎ、えのきたけ、チンゲン | 586 kcal<br>22.9 g<br>16.9 g<br>2.1 g |
| 10月 | 白飯                                 | ○  | おでん風煮<br>ねりごま和え<br>いちご                     | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、さつま揚げ、<br>うずら卵水煮                            | 白飯、じゃがいも、三温糖、ねりごま、<br>ごま(いり)           | だいこん、板こんにゃく、キャベツ、ほう<br>れんそう、りょくとうもやし、にん<br>じん、いちご                                  | 587 kcal<br>23.2 g<br>18.1 g<br>1.7 g |
| 11火 | 元気100倍チャーハン<br>【パリっ子給食：生しいたけ】      |    | アシドミルクプラス<br>中華スープ                         | アシドミルクプラス180、牛もも<br>肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐                      | 麦飯、油、三温糖、ごま油                           | にんにく、にんじん、たまねぎ、生しい<br>たけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ<br>梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、しょう<br>が                | 608 kcal<br>21.1 g<br>15.5 g<br>2.9 g |
| 12水 | 麦飯                                 | ○  | さわらの照り焼き<br>ごまポテト<br>みそけんちん汁               | 牛乳、さわら、木綿豆腐、ミックスみそ                                      | 麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがい<br>も、ごま(いり)、黒ごま、油    | ごぼう、にんじん、突きこんにゃく、干<br>し椎茸、葉ねぎ                                                      | 603 kcal<br>27.1 g<br>17.1 g<br>2.2 g |
| 13木 | きなこ揚げパン<br>【みえ地物一番給食の日】            | ○  | ポトフ<br>野菜炒め                                | 牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、豚<br>もも肉                               | コッペパン、油、三温糖、じゃがいも                      | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、<br>しょうが、こまつな、キャベツ、ホール<br>コーン(冷)                                  | 637 kcal<br>23.5 g<br>30.8 g<br>2.7 g |
| 14金 | カレーライス<br>【みえ地物一番給食の日】             | ○  | フルーツヨーグルト                                  | 牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ヨーグルト<br>(全脂無糖)                            | 麦飯、油、じゃがいも、薄力粉                         | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ<br>ん、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアッ<br>プル(缶詰)、もも(缶詰果肉)                        | 657 kcal<br>20.7 g<br>19.2 g<br>1.8 g |
| 17月 | 白飯<br>【パリっ子給食：小松菜】                 | ○  | 鶏肉のから揚げ<br>小松菜のナムル<br>具だくさん味噌汁             | 牛乳、鶏もも肉、ミックスみそ                                          | 白飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、<br>油、ごま(いり)、三温糖、ごま油 | しょうが、にんにく、こまつな、りょく<br>とうもやし、にんじん、だいこん、キャ<br>ベツ、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ                     | 651 kcal<br>25.1 g<br>24.6 g<br>2.0 g |
| 18火 | 麦飯                                 | ○  | チャブチェ<br>きゃべつのスープ                          | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン、<br>木綿豆腐                              | 麦飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、<br>三温糖、ごま油        | にんにく、干し椎茸、たまねぎ、にんじ<br>ん、にら、たけのこ、りょくとうもや<br>し、キャベツ、しょうが、こまつな                        | 615 kcal<br>21.6 g<br>19.0 g<br>1.9 g |
| 19水 | 麦飯                                 | ○  | さばのしょうが煮<br>おひたし<br>たまねぎのみそ汁               | 牛乳、まさば、油揚げ、カットわかめ、<br>ミックスみそ                            | 麦飯、三温糖、じゃがいも                           | しょうが、キャベツ、にんじん、たまね<br>ぎ、葉ねぎ                                                        | 615 kcal<br>26.6 g<br>19.4 g<br>2.2 g |
| 21金 | 麦飯                                 | ○  | 厚揚げのピリ辛煮<br>ほうれん草とひじきのあえもの                 | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み<br>そ、干ひじき(アジリス釜、乾)、まぐろ缶<br>詰(油漬フレイク) | 麦飯、油、三温糖、ごま油                           | しょうが、板こんにゃく、だいこん、に<br>んじん、ほうれんそう、キャベツ、りょ<br>くとうもやし                                 | 608 kcal<br>25.6 g<br>19.7 g<br>1.8 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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：3日「小松菜のごまあえ」の小松菜は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。