

〔献立表〕

2018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 火	麦飯	○	麻婆豆腐（豚ひき肉） パンサンスウ 果物（いちご）	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ロースハム	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、 はるさめ（乾）、ごま（いり）	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、いちご	693 kcal 25.3 g 20.2 g 2.0 g
11 水	菜の花ご飯	○	五目きんぴら みそ汁	牛乳、鶏卵、豚もも肉、厚揚げ、ミック スみそ	麦飯、油、三温糖、ごま（いり）、ごま 油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、突きこんにゃく、れ んこん、さやいんげん、たまねぎ、葉ね ぎ	653 kcal 22.0 g 17.4 g 2.3 g
12 木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	コールスロー	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、パルメザン チーズ	コッペパン、スパゲッティ（麺）、油	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、キャベツ、ホール コーン（冷）、こまつな、切干しだい こん	615 kcal 24.9 g 19.4 g 2.5 g
13 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	いわしのかば焼き風 わかくさポテト みそけんちん汁	牛乳、まいわし、あおのり、木綿豆腐、 ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃが いも、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、突きこんに ゃく、干し椎茸、葉ねぎ	680 kcal 23.5 g 18.1 g 2.3 g
16 月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め キャベツのスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、木綿豆 腐	白飯、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、キャベ ツ、こまつな	672 kcal 23.0 g 20.8 g 2.3 g
17 火	麦飯 【バリっ子給食】こまつな	○	鮭の塩焼き おひたし ひじきの煮物（いも）	牛乳、塩鮭、豚もも肉、干ひじき（スチ ル釜、乾）、大豆	麦飯、ごま（いり）、油、じゃがいも、黒 砂糖	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし 、こまつな、突きこんにゃく、さやい んげん（ゆで）	656 kcal 26.3 g 17.4 g 1.8 g
18 水	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ じゃがいもの甘辛炒め	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚も も肉	麦飯、三温糖、油、じゃがいも、ごま（い り）、ごま油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつ な、突きこんにゃく、さやいんげん	668 kcal 23.9 g 18.2 g 1.3 g
19 木	スライスパン	○	クリームシチュー（米粉） ツナサラダ ジャム	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、ツナ 水煮	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・み えのゆめ、有塩バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつ な、ホールコーン（冷）、いちごジャ ム	641 kcal 24.4 g 21.2 g 2.5 g
20 金	麦飯	○	ホイコーロー もやしスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ペー コン、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、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、りょ くとうもやし、こまつな	639 kcal 23.7 g 18.5 g 1.6 g
23 月	白飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 昆布和え たまねぎのみそ汁	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	白飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃが いも	キャベツ、にんじん、こまつな、たまね ぎ、しめじ、葉ねぎ	633 kcal 24.1 g 17.9 g 2.1 g
24 火	減量麦飯 肉うどん	○	ごまマヨネーズあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、油揚げ、焼 き竹輪	麦飯、うどん（ゆで）、マヨネーズ（全卵 型）、ごま（いり）	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉ね ぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅ うり	661 kcal 23.9 g 24.0 g 1.9 g
25 水	元気100倍チャーハン	○	豆腐の中華スープ	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	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、しょうが、こま つな	626 kcal 22.5 g 18.3 g 2.5 g
26 木	コッペパン	○	チリコンカーン ジャーマンポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ （乾）、ベーコン	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、ホールト マト	612 kcal 24.8 g 18.3 g 2.8 g
27 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ロースハム、干 ひじき（スチル釜、乾）	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、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	689 kcal 20.5 g 18.2 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。

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。

[献立表]

2018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 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	チリコンカーン風	○	ミモザサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、鶏卵	麦飯、油、三温糖、オリーブ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり	698 kcal 24.9 g 21.9 g 1.2 g
2 水	麦飯	○	厚揚げの味噌炒め もずくのすまし汁 かしわもち	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、もずく（塩蔵、塩抜き）	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、えのきたけ	710 kcal 24.9 g 17.7 g 1.6 g
7 月	白飯	○	えびと豆腐のうまに パンサンスウ	牛乳、しばえび、焼き豆腐、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	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、キャベツ	626 kcal 25.8 g 15.7 g 1.8 g
8 火	麦飯	○	焼きししゃも おかかじゃが キャベツのみそ汁	牛乳、ししゃも（生干し）、かつお節、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、じゃがいも、油	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	638 kcal 25.8 g 14.8 g 2.0 g
9 水	たけのこごはん	○	切干大豆の煮物 ねりごま和え	牛乳、油揚げ、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま（いり）	たけのこ（ゆで）、切干しだいこん、にんじん、突きこんにやく、キャベツ、りょくとうもやし	633 kcal 21.4 g 15.4 g 1.7 g
10 木	きなこ揚げパン	○	ポトフ ひじきサラダ	牛乳、きな粉（大豆）、鶏もも肉、干ひじき（ｽﾃｰｽﾞ金、乾）	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	644 kcal 20.6 g 26.3 g 2.4 g
11 金	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 あおさ汁	牛乳、鶏もも肉、大豆、こんぶ、あおさ（素干し）、木綿豆腐、赤みそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖、ごま（いり）、ごま油	ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干し椎茸、えのきたけ、たかな漬	651 kcal 25.3 g 17.5 g 2.6 g
14 月	白飯	○	麻婆豆腐 野菜のナムル	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	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、葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいずもやし	637 kcal 23.6 g 19.3 g 1.7 g
15 火	減量麦飯 しょうゆラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ツナ水煮	麦飯、中華めん（ゆで）、油、ごま油、マヨネーズ（全卵型）	にんにく、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	651 kcal 24.3 g 19.9 g 1.9 g
16 水	さびらきごはん	○	五目うま煮 しらすあえ	牛乳、大豆、鶏もも肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま（いり）	にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、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	643 kcal 23.2 g 15.6 g 2.3 g
17 木	米粉入りパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ねぎ焼き わかめスープ	牛乳、豚もも肉、いか、鶏卵、かつお（削り節）、鶏もも肉、わかめ、木綿豆腐	米粉入りパン、ながいも、薄力粉、油、ごま油	葉ねぎ、キャベツ、たまねぎ、まこも、しょうが	615 kcal 28.0 g 17.4 g 2.6 g
18 金	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】 【みえ地物一番給食の日】	○	さばのごまみそソース 小松菜のおひたし すまし汁	牛乳、まさバ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま（いり）、おつゆふ	しょうが、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、たまねぎ	692 kcal 24.7 g 23.2 g 2.0 g
21 月	白飯	○	肉豆腐 信田和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、油揚げ	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、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし	628 kcal 24.1 g 17.5 g 1.3 g
22 火	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮、大豆、かえりじゃこ	麦飯、油、かたくり粉、じゃがいも、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	693 kcal 26.5 g 19.3 g 1.4 g
23 水	えんどうごはん	○	豚じゃが 若竹汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、わかめ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	グリーンピース、たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、さやいんげん（ゆで）、たけのこ（ゆで）、えのきたけ	641 kcal 22.9 g 13.9 g 3.2 g
24 木	ドライカレーサンド	○	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	コッペパン、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（ｸﾞﾙｰﾑ）、こまつな	646 kcal 27.8 g 22.0 g 2.8 g
25 金	麦飯 【伊勢志摩サミット給食】	○	さわらの塩麹焼き ごま和え おからの炒り煮	牛乳、さわら、鶏もも肉、おから	麦飯、ごま（いり）、油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ	644 kcal 26.2 g 16.4 g 0.9 g
28 月	白飯	○	チキンフライ つけ合わせ みそ汁	牛乳、鶏むね肉、鶏卵、厚揚げ、ミックスみそ	白飯、薄力粉、パン粉（乾燥）、油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ	685 kcal 28.0 g 17.8 g 2.7 g
29 火	麦飯	○	チャブチェ 豆腐の五目スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、木綿豆腐	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、えのきたけ、しょうが、チンゲンサイ	635 kcal 20.2 g 15.3 g 1.6 g
30 水	カレーライス 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	コールスロー	牛乳、豚もも肉、大豆	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、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（冷）、こまつな、切干しだいこん	688 kcal 20.4 g 18.0 g 2.2 g
31 木	減量パン 焼きそば	○	野菜スープ フレッシュパイン	牛乳、豚もも肉、いか、あおのり、ベーコン	コッペパン、中華めん（ゆで）、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、紅しょうが、こまつな、カットパイン	629 kcal 25.8 g 16.9 g 3.3 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。

伊勢志摩サミット給食：「みえ国際ウィーク2018」の取組として実施します。日本特有の食文化として世界から注目を集めている「和食」の給食です。

[献立表]

2018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 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 たんばく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯	○	鰯のからあげ 材料ソース スナッペンえんどう すまし汁	牛乳、まいわし、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、マヨ ネーズ(全卵型)	にんにく、葉ねぎ、しょうが、スナッ ペンえんどう、たまねぎ、干し椎茸、ほうれ んそう	673 kcal 26.7 g 21.9 g 2.2 g
4 月	白飯	○	さいら あえもの けんちん汁 かたやき	牛乳、さんま(開き干し)、かつお節、 木綿豆腐	白飯、ごま油、薄力粉、上白糖	キャベツ、こまつな、りょくとうもや し、ごぼう、にんじん、突きこんにゃ く、干し椎茸、葉ねぎ	642 kcal 25.4 g 19.8 g 2.1 g
5 火	肉どんぶり	○	しらすあえ もずくのすまし汁	牛乳、牛もも肉、豚肉、ちりめんじゃ こ、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、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、えのきたけ	627 kcal 24.1 g 16.5 g 2.2 g
6 水	豚キムチご飯	○	小松菜のかみかみ和え はるさめスープ	牛乳、豚肉、いか、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、油、ごま油、ごま(いり)、三温 糖、はるさめ(乾)	しょうが、はくさい(キムチ漬け)、葉 ねぎ、こまつな、だいずもやし、にんじ ん、切干しだいこん、にんにく、たまね ぎ、キャベツ	637 kcal 23.4 g 19.9 g 2.6 g
7 木	コッペパン	○	チリコンカーン ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、金時豆、ツ ナ水煮	コッペパン、油、マヨネーズ(全卵 型)、ごま(いり)	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、ホールト マト、ごぼう、きゅうり、キャベツ	640 kcal 26.2 g 24.4 g 2.9 g
8 金	麦飯	○	野菜の塩麹いため 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、大豆、かえり じゃこ	麦飯、油、かたくり粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょく とうもやし、チンゲンサイ	669 kcal 27.6 g 19.9 g 0.9 g
11 月	白飯	○	鮭の塩焼き ごま酢あえ じゃがたま汁	牛乳、塩ざけ、油揚げ、カットわかめ、 ミックスみそ	白飯、ごま(いり)、ごま油、三温糖、 じゃがいも	りょくとうもやし、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、こまつな	623 kcal 27.6 g 17.8 g 2.5 g
12 火	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 あおさ汁	豚肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、あおさ (素干し)	麦飯、油、三温糖、ごま油、おつゆふ	しょうが、板こんにゃく、だいこん、た まねぎ、にんじん、えのきたけ	636 kcal 22.3 g 12.8 g 2.2 g
13 水	えびピラフ	○	じゃがいものクリーム煮 フレッシュパイン	牛乳、ロースハム、しばえび、鶏もも肉	麦飯、油、じゃがいも、米粉、有塩バ ター	たまねぎ、えだまめ、ホールコーン、ア スパラガス、にんじん、しめじ、カット パイン	668 kcal 24.8 g 15.8 g 1.2 g
14 木	減量パン 和風スパゲティ 【バリっ子給食：しめじ・きくらげ】 【みえ地物一番給食の日】	○	もやしスープ PPPチーズ	牛乳、ベーコン、いか、豚もも肉、木綿 豆腐、ビビビチーズ	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリ ーブ油、有塩バター、油、ごま油	にんにく、たまねぎ、エリンギ、きくら げ(ゆで)、えのきたけ、しめじ、りょく とうもやし、にんじん、こまつな、しょ うが	611 kcal 26.4 g 22.0 g 3.0 g
15 金	ハヤシライス 【みえ地物一番給食の日】	○	ごまドレサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ロー スハム	麦飯、油、薄力粉、有塩バター、ごま(い り)、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、きゅうり、りょく とうもやし	685 kcal 23.0 g 21.7 g 1.9 g
18 月	白飯	○	鶏肉のから揚げ 添え野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、カットわか め、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、米粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじ ん、こまつな、りょくとうもやし、たま ねぎ、葉ねぎ	685 kcal 26.3 g 24.3 g 1.9 g
19 火	タコライス	○	卵スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、プロセス チーズ、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホール トマト、キャベツ、干し椎茸	693 kcal 27.4 g 22.9 g 2.4 g
20 水	麦飯	○	さばのしょうが煮 ゆかりあえ 具だくさん味噌汁	牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	650 kcal 26.7 g 19.3 g 2.1 g
21 木	スライスパン	○	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、 鶏卵、ベーコン、大豆	スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、 油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロ リー、ホールトマト	635 kcal 26.6 g 24.5 g 2.9 g
22 金	減量麦飯 ごまみそラーメン	○	フレンチサラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ミッ クスみそ、ツナ水煮	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま(い り)、三温糖	にんにく、まこも、にんじん、りょく とうもやし、チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、切干しだいこん、ホール コーン、きゅうり	633 kcal 26.4 g 17.3 g 2.7 g
25 月	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ すもも	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、ごま油、 はるさめ(乾)、ごま(いり)	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、すもも	653 kcal 24.3 g 19.7 g 1.8 g
26 火	カレーライス	○	切干大根のサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄 力粉	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	668 kcal 20.8 g 18.5 g 2.1 g
27 水	麦飯	○	豆腐田楽 おひたし 牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、油揚げ、牛も も肉	麦飯、三温糖、油	にんじん、キャベツ、りょくとうもや し、だいこん、たまねぎ、突きこんにゃ く、葉ねぎ	620 kcal 23.9 g 17.8 g 1.8 g
28 木	黒糖パン 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	いかのレモン揚げ 野菜ソテー オニオンスープ	牛乳、いか、ベーコン	黒糖パン、かたくり粉、薄力粉、油、三 温糖	レモン(果汁)、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、にんにく、たまねぎ	641 kcal 27.6 g 21.5 g 2.8 g
29 金	麦飯 【バリっ子給食：じゃがいも】	○	新じゃがのそぼろ煮 アーモンドあえ 梅干	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、かた くり粉、アーモンド(乾)	しょうが、にんじん、板こんにゃく、干 し椎茸、さやいんげん、キャベツ、りょ くとうもやし、ほうれんそう、梅干し	613 kcal 21.0 g 15.4 g 1.6 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。

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。

[献立表]

2018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 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	1杯 [＊] たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	白飯 【バリっ子給食：きゅうり】	○	さばの香味焼き きゅうり漬 切干大根の煮物	牛乳、まさば、豚もも肉、油揚げ	白飯、三温糖、ごま(いり)、油、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、レモン(果汁、生)、きゅうり、キャベツ、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)	655 kcal 26.7 g 20.2 g 1.5 g
3火	サマーカレー	○	フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉、ロースハム	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、えだまめ(冷凍)、キャベツ、にんじん、切干しだいこん、こまつな	678 kcal 21.3 g 19.9 g 2.5 g
4水	元氣100倍チャーハン	○	豆腐の中華スープ	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	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥力リカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、しょうが、こまつな	606 kcal 22.9 g 18.4 g 2.5 g
5木	減量パン スパゲティミートソース	○	かぼちゃサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、パルメザンチーズ	名張基準パン、スパゲッティ(麺)、油、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、西洋かぼちゃ、キャベツ、ホールコーン(冷)、きゅうり	683 kcal 25.2 g 24.2 g 2.6 g
6金	他人丼	○	昆布和え セタにゆうめん	牛乳、油揚げ、鶏卵、塩昆布	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、そうめん	たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ	711 kcal 25.6 g 20.4 g 2.8 g
9月	白飯	○	麻婆春雨 中華サラダ 果物(すいか)	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ	白飯、油、はるさめ(乾)、かたくり粉、ごま(いり)、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、すいか	632 kcal 20.7 g 18.0 g 1.7 g
10火	麦飯	○	納豆のかき揚げ ゆかりあえ 冬瓜のみそ汁	牛乳、糸引納豆、あおのり、鶏卵、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、じゃがいも、薄力粉、油、ごま(いり)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、とうがん、えのきたけ、葉ねぎ	653 kcal 19.7 g 19.1 g 1.7 g
11水	チリコンカン風	○	野菜スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ベーコン	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、ズッキーニ、えだまめ(ゆで)、こまつな、キャベツ	672 kcal 24.8 g 21.7 g 1.5 g
12木	レーズンパン 【みえ地物一番給食の日】	○	白身魚のハーブグリルトマトスープ ゆでとうもろこし	牛乳、メルルーサ、豚もも肉、大豆	名張レーズンパン、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、三温糖	バジル、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、こまつな、とうもろこし	666 kcal 31.1 g 19.5 g 1.3 g
13金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	冷奴 しらすあえ 五目うま煮	牛乳、美し豆腐、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	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)	644 kcal 26.1 g 16.4 g 1.8 g
17火	減量麦飯 カレーうどん	○	ごま酢あえ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、うずら卵水煮	名張市麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油、三温糖	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、こまつな	628 kcal 21.6 g 18.2 g 1.6 g
18水	麦飯	○	鮭の塩焼き 和え物 ひじきの煮物	牛乳、塩鮭、干ひじき(ｽﾅﾌﾟﾙ釜、乾)、豚もも肉、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ごぼう、突きこんにやく、えだまめ(ゆで)	640 kcal 27.6 g 17.5 g 1.5 g
19木	コッペパン 【バリっ子給食：トマト】	○	魚介のトマト煮 ポテトサラダ	牛乳、ベーコン、しばえび、いか、大豆	名張基準パン、油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ホールコーン(冷)	631 kcal 26.2 g 21.2 g 3.1 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。

[献立表]

2018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 たんばく質 脂質 食塩相当量
4 火	麦飯 【バリっ子給食：きゅうり・巨峰】	○	麻婆豆腐 こんにやくサラダ 巨峰	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、わかめ	麦飯、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、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、サラダこんにやく、巨峰	656 kcal 23.7 g 17.7 g 1.6 g
5 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、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ	679 kcal 25.1 g 21.2 g 2.3 g
6 木	黒糖パン	○	かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ水煮	黒糖パン、油、米粉・みえのゆめ、有塩バター	たまねぎ、西洋かぼちゃ、しめじ、キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン(冷)	645 kcal 23.2 g 19.1 g 1.9 g
7 金	麦飯 【バリっ子給食：なす】	○	ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ なすのみそ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、ごま(いり)	キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、葉ねぎ	636 kcal 24.4 g 18.4 g 2.0 g
10 月	白飯	○	肉豆腐 昆布和え なし	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、塩昆布	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、ねぎ、キャベツ、きゅうり、なし	616 kcal 23.5 g 16.0 g 1.3 g
11 火	麦飯	○	鰯の塩麹焼き ねりごま和え 冬瓜のくず煮	牛乳、さわら、しばえび	麦飯、ごま(いり)、かたくり粉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、とうがん、えだまめ(ゆで)	623 kcal 28.0 g 16.0 g 1.4 g
12 水	わかめごはん	○	美味し豆腐 枝豆 五目うま煮	牛乳、美し豆腐、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	えだまめ、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	673 kcal 26.0 g 17.6 g 2.6 g
13 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	魚介のトマト煮 フレンチサラダ ジャム	牛乳、ベーコン、しばえび、いか	コッペパン、油、じゃがいも、三温糖	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、切干しだいこん、こまつな、いちごジャム	603 kcal 22.3 g 17.1 g 2.6 g
14 金	減量麦飯 ジャージャー麺 【みえ地物一番給食の日】	○	野菜のナムル	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、三温糖、ごま(いり)	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいずもやし	617 kcal 22.8 g 16.0 g 2.1 g
18 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ロースハム、干ひじき(ｽﾏｲﾙ缶、乾)	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、りんごビュレー	664 kcal 19.6 g 17.8 g 2.3 g
19 水	麦飯	○	さばのしょうが煮 小松菜の磯辺和え 沢煮椀	牛乳、まさば、焼きのり、豚もも肉、油揚げ	麦飯、三温糖、かたくり粉	しょうが、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ	673 kcal 27.5 g 20.3 g 1.9 g
20 木	減量パン スパゲティイタリアン	○	コーンサラダ コアコアプラス	牛乳、ベーコン、コアコアプラス	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、三温糖	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、エリンギ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、にんじん	658 kcal 21.1 g 20.4 g 2.0 g
21 金	麦飯	○	ユーリンチー 添え野菜 モロヘイヤのスープ	牛乳、鶏鶯鶏肉モモ(皮なし)、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	葉ねぎ、しょうが、レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ(茎葉)	683 kcal 28.0 g 21.1 g 2.3 g
25 火	麦飯	○	さんまの塩焼き おかか和え 里いもの味噌汁	牛乳、さんま、かつお節、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、さといも	こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ	678 kcal 25.6 g 22.7 g 2.3 g
26 水	麦飯	○	チャブチェ とうがんスープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン、わかめ	麦飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、しらたき、りょくとうもやし、とうがん、えのきたけ、葉ねぎ	640 kcal 19.5 g 17.1 g 1.8 g
27 木	ドライカレーサンド	○	レモン風味サラダ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆【三重県産】、ツナ水煮	スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、オリーブ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)	600 kcal 25.1 g 20.5 g 2.2 g
28 金	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか、うずら卵水煮、大豆、かえりじゃこ	麦飯、油、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、きくらげ	690 kcal 28.8 g 19.5 g 1.5 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 ッ 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。

[献立表]

2018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
1月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 ごま酢あえ	牛乳、豚肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ	白飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、りょくとうもやし、キャベツ	614 kcal 22.6 g 19.0 g 1.6 g
2火	麦飯	○	鯖のカレームニエル フレンチサラダ ポテトコンスープ	牛乳、まさば、鶏もも肉、大豆	麦飯、米粉、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ホールコーン	682 kcal 26.9 g 21.8 g 1.5 g
3水	牛ごぼうごはん	○	さつまいものレモン煮 白菜のみそ汁	牛乳、牛もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、さつまいも	ごぼう、葉ねぎ、レモン(全果、生)、はくさい、にんじん、しめじ	633 kcal 18.8 g 13.5 g 2.0 g
4木	きなこ揚げパン	○	ポトフ ひじきサラダ	牛乳、きな粉、ウィンナー、大豆、ツナ水煮、干ひじき	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、キャベツ、ホールコーン、こまつな、りんごピューレー	685 kcal 23.1 g 29.0 g 2.4 g
5金	麦飯	○	筑前煮 小松菜のかみかみ和え みかん	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、いか、細切り	麦飯、油、黒砂糖、ごま(いり)、ごま油、三温糖	にんじん、ごぼう、板こんにゃく、れんこん、干し椎茸、さいいんげん(ゆで)、こまつな、だいずもやし、切干しだいこん、にんにく、みかん	638 kcal 23.1 g 17.2 g 1.1 g
9火	ビビンバ	○	豆腐の五目スープ キムチ漬け	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、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、だいずもやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ、はくさい(キムチ)	641 kcal 24.5 g 18.2 g 2.3 g
10水	麦飯	○	鮭のバーベキューソース おかかあえ 根菜のみそ汁	牛乳、しろさけ、かつお節、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉・油、三温糖、さつまいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、にんじん	633 kcal 28.2 g 14.4 g 2.3 g
11木	減量パン 焼きそば	○	きのこスープ	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか、短冊、あおのり、ベーコン、木綿豆腐	減量パン、中華めん(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、生しいたけ(菌床栽培、生)、しめじ	625 kcal 29.4 g 18.4 g 3.3 g
12金	麦飯 【バリッ子給食：さつまいも】	○	ホイコーロー 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、大豆、かえりじゃこ	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、さつまいも	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	682 kcal 25.9 g 19.3 g 1.1 g
15月	白飯 【バリッ子給食：さつまいも】	○	納豆 茎わかめのきんぴら さつまいもの味噌汁	牛乳、糸引納豆、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)、油揚げ、ミックスみそ	白飯、ごま(いり)、ごま油、さつまいも	にんじん、たけのこ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	603 kcal 21.1 g 15.0 g 3.4 g
16火	麦飯	○	さんまの塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳、さんま、塩昆布、木綿豆腐	麦飯、ごま油	キャベツ、だいこん、だいこん葉、ごぼう、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	639 kcal 24.1 g 22.1 g 2.3 g
17水	カレーライス	○	切干大根のサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	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、りんごピューレー	668 kcal 20.8 g 18.5 g 2.1 g
18木	レーズンパン 【みえ地物一番給食の日】	○	いかのレモン揚げ 添え野菜 ミネストローネ	牛乳、いか、ベーコン	レーズンパン、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、ホールコーン、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、さいいんげん(ゆで)	675 kcal 28.1 g 23.0 g 3.1 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	麻婆豆腐 パンサンスウ かき	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	麦飯、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、かき	671 kcal 25.0 g 18.6 g 1.8 g
22月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め 白菜スープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ベーコン、木綿豆腐	白飯、かたくり粉、油、三温糖	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、はくさい、こまつな	683 kcal 24.4 g 24.1 g 2.3 g
23火	麦飯	○	豚肉と里芋の煮物 ねりごま和え	牛乳、豚肉、厚揚げ、焼き竹輪	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、さいいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし	624 kcal 22.9 g 17.5 g 1.3 g
24水	サツまんま	○	おからの炒り煮 信田和え	牛乳、さつまいも揚げ、焼き豚、鶏もも肉、おから、油揚げ	麦飯、さつまいも、油、三温糖、ごま(いり)	ごぼう、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし	614 kcal 21.5 g 14.6 g 2.2 g
25木	スライスパン	○	チリコンカーン マカロニサラダ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ツナ水煮	スライスパン、油、マカロニ、マヨネーズ(全卵型)	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さいいんげん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	652 kcal 27.5 g 22.6 g 2.6 g
26金	麦飯	○	豚肉のしょうが炒め のっぺい汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、油揚げ	麦飯、油、三温糖、さといも、かたくり粉	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、だいこん、突きこんにゃく、葉ねぎ	618 kcal 23.8 g 16.7 g 1.3 g
29月	白飯	○	いわしのかば焼き ごぶ漬とキャベツの和え物 ひじきの煮物(れんこん)	牛乳、まいわし、干ひじき(アヲシタ釜、乾)、豚もも肉、厚揚げ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、黒砂糖	しょうが、キャベツ、にんじん、れんこん、突きこんにゃく、さいいんげん(ゆで)	660 kcal 25.3 g 20.0 g 1.9 g
30火	減量麦飯 カレーうどん	○	ごまドレサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、うずら卵水煮	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ごま(いり)、三温糖	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん	601 kcal 21.0 g 18.7 g 1.6 g
31水	麦飯	○	肉団子のスープ煮 じゃがいもの甘辛炒め	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豚もも肉	麦飯、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、突きこんにゃく、さいいんげん	604 kcal 21.3 g 15.3 g 1.3 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。

[献立表]

2018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 木	コッペパン	○	白身魚のきのこ焼き ゆで野菜 ミネストローネ りんごジャム	牛乳、白身魚、ミックスみそ、ベーコン	コッペパン、マヨネーズ(全卵型)、 油、マカロニ、三温糖	しめじ、えのきたけ、キャベツ、ブロッ コリー、にんにく、セロリー、たまね ぎ、ホールトマト、りんごジャム	657 kcal 29.4 g 25.5 g 2.8 g
2 金	麦飯	○	おでん風煮 ごぼうサラダ	牛乳、牛すじ、厚揚げ、がんもどき、う ずら卵水煮、カット昆布、ツナ水煮	麦飯、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、油	だいこん、板こんにゃく、ごぼう、にん じん、キャベツ	674 kcal 27.5 g 20.4 g 1.6 g
5 月	白飯	○	鶏肉のから揚げ 添え野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、カットわか め、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、米粉、油、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじ ん、こまつな、りょくとうもやし、たま ねぎ、葉ねぎ	685 kcal 26.3 g 24.3 g 1.9 g
6 火	麦飯	○	鮭の塩焼き 磯辺和え 豚汁	牛乳、塩ざけ、焼きのり、豚もも肉、油 揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、さといも	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、 りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、 突きこんにゃく、葉ねぎ	639 kcal 29.1 g 17.8 g 2.6 g
7 水	吹き寄せピラフ	○	シチュー	牛乳、鶏もも肉、しばえび、ベーコン、 クリーム(乳脂肪)	麦飯、油、さつまいも、じゃがいも、米 粉	しめじ、にんじん、えだまめ、たまね ぎ、ホールコーン、こまつな	658 kcal 21.8 g 17.3 g 1.6 g
8 木	コッペパン	○	ウィンナーのケチャップがらめ ポイルキャベツ コーンスープ	フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、油、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、とうもろこ し缶詰(クリーム)、たまねぎ、にんじん、さ やいんげん(ゆで)	623 kcal 22.0 g 17.9 g 3.0 g
9 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、ロースハム、干ひじき (スライス、乾)	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄 力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな、りんごビュ ーレー	649 kcal 19.6 g 17.7 g 2.3 g
12 月	白飯	○	すき焼き風煮 ごま和え みかん	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 焼き竹輪	白飯、油、ふ、三温糖、ごま(いり)	たまねぎ、にんじん、しらたき、はくさ い、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 りょくとうもやし、みかん	627 kcal 24.1 g 16.0 g 1.3 g
13 火	麦飯	○	さいら 昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳、さんま(開き干し)、塩昆布、油 揚げ、ミックスみそ	麦飯、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき たけ、葉ねぎ	656 kcal 25.4 g 20.4 g 2.3 g
14 水	まこもごはん	○	こんにゃくの炒め物 名張の牛汁	牛乳、鶏ひき肉、豚もも肉、牛もも肉	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、ごま油	まこも、しょうが、葉ねぎ、にんじん、 突きこんにゃく、さやいんげん(ゆ で)、ごぼう、だいこん、たまねぎ	621 kcal 21.1 g 16.7 g 1.9 g
15 木	減量パン クリームスパゲティ 【パリっ子給食：しめじ】 【みえ地物一番給食の日】	○	フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、クリーム (乳脂肪)、ロースハム	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、米 粉、三温糖	セロリー、たまねぎ、エリンギ、しめ じ、ほうれんそう、キャベツ、にんじ ん、切干しいたご、こまつな、ホール コーン(冷)	617 kcal 24.1 g 22.0 g 1.8 g
16 金	麦飯 【パリっ子給食：大根】 【みえ地物一番給食の日】	○	大根のそぼろ煮 なめたけあえ	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、しょうが、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)	609 kcal 22.1 g 17.2 g 1.1 g
19 月	白飯	○	厚揚げのみそ炒め おかかあえ りんご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみ そ、かつお節	白飯、油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、はくさい、ほうれんそう、りょくと うもやし、りんご	616 kcal 23.7 g 18.2 g 1.1 g
20 火	親子丼 【和食の日献立】	○	しらすあえ もずくのすまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、ちりめんじゃ こ、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	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、こまつな、にんじん、りょくとうも やし、えのきたけ	622 kcal 25.8 g 16.8 g 2.3 g
21 水	麦飯	○	豚じゃが 小松菜のかみかみ和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、ごま油	たまねぎ、突きこんにゃく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、こまつな、だい じょう、切干しいたご、にんにく	627 kcal 23.5 g 14.8 g 1.3 g
22 木	スライスパン	○	白菜のスープ煮 ダブルポテトサラダ	牛乳、鶏もも肉、大豆、ロースハム	スライスパン、油、さつまいも、じゃが いも、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさ い、キャベツ	630 kcal 23.4 g 23.1 g 2.4 g
26 月	白飯	○	さばのケチャップソース 白菜の即席漬け 大根のみそ汁	牛乳、まさば、油揚げ、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(い り)	しょうが、にんにく、はくさい、にんじ ん、だいこん、突きこんにゃく、しめ じ、葉ねぎ	693 kcal 26.1 g 24.9 g 2.5 g
27 火	麦飯	○	えびと豆腐のうま煮 パンサンスウ	牛乳、しばえび、焼き豆腐、ロースハム	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさ め(乾)、ごま(いり)、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、りょくとうもやし、キャベツ	628 kcal 26.6 g 15.9 g 1.8 g
28 水	元気100倍チャーハン	○	豆腐の中華スープ	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	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、しょうが、こま つな	607 kcal 22.9 g 18.4 g 2.5 g
29 木	米粉入りパン	○	ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ペー コン	米粉入りパン、油、じゃがいも、薄力 粉、有塩バター	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	687 kcal 26.6 g 24.6 g 2.6 g
30 金	減量麦飯 キムチラーメン 【パリっ子給食：ブロッコリー】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、豚もも肉、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、マ ヨネーズ(全卵型)、ごま(いり)	しょうが、にんにく、まこも、干し椎 茸、にんじん、キムチ漬け、りょくとう もやし、こまつな、れんこん、ブロッコ リー、キャベツ、ホールコーン(冷)	622 kcal 22.8 g 18.8 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。

パ リ ッ 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。

和食の日献立：和食の基本「だし」を味わいます。

〔献立表〕

2018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 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
3月	白飯	○	おでん風煮 人参しりしり りんご	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、さつま揚げ、 うずら卵水煮、塩昆布、ツナ水煮	白飯、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	だいこん、板こんにゃく、にんじん、りんご	671 kcal 24.2 g 19.8 g 1.8 g
4火	麦飯	○	鮭の照り焼き キャベツの浅漬け 根菜のみそ汁	牛乳、鮭、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、さつまいも	キャベツ、だいこん、ごぼう、突きこんにゃく、にんじん、葉ねぎ	641 kcal 25.8 g 17.2 g 2.2 g
5水	減量麦飯 みそ焼きうどん	○	コーン卵スープ	牛乳、豚もも肉、赤みそ、ミックスみそ、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、うどん(ゆで)、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)、ホールコーン、干し椎茸、ほうれんそう	612 kcal 24.5 g 16.2 g 2.7 g
6木	揚げパン	○	冬野菜のポトフ はくさいサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、大豆、ロースハム	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、こまつな、ホールコーン、レモン(果汁、生)	664 kcal 23.6 g 27.5 g 2.3 g
7金	麦飯	○	豚肉のしょうが炒め 大根のスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、牛もも肉	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	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、だいこん、葉ねぎ、りょくとうもやし	617 kcal 24.2 g 17.8 g 1.6 g
10月	白飯	○	高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら みかん	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚もも肉	白飯、三温糖、かたくり粉、油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、きょうな、ごぼう、突きこんにゃく、れんこん、さやいんげん、みかん	657 kcal 25.1 g 17.5 g 1.3 g
11火	麦飯	○	鯖のみそ煮 ごまポテト 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、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	687 kcal 26.2 g 19.8 g 2.4 g
12水	れんこんごはん	○	具だくさんみそ汁 大豆かりんとう	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ミックスみそ、大豆、きな粉(大豆)	麦飯、油、かたくり粉、三温糖	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにゃく、しめじ、こまつな	681 kcal 24.9 g 21.0 g 2.1 g
13木	黒糖パン 【バリっ子給食：はくさい】 【みえ地物一番給食の日】	○	白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	牛乳、鶏もも肉、大豆、ベーコン	黒糖パン、油、米粉、有塩バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ブロッコリー、にんにく	655 kcal 24.5 g 20.9 g 1.8 g
14金	麦飯 【バリっ子給食：大根】 【みえ地物一番給食の日】	○	麻婆豆腐 大根の中華サラダ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	麦飯、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、葉ねぎ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	653 kcal 25.2 g 20.6 g 1.8 g
17月	白飯	○	酢豚 もずくスープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、もずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	白飯、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、えのきたけ	618 kcal 22.2 g 18.0 g 1.8 g
18火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひじき(乾)	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、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	664 kcal 20.9 g 17.7 g 2.2 g
19水	麦飯	○	焼きししゃも あえもの かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、ししゃも(生干し)、厚揚げ、鶏ひき肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが	648 kcal 27.3 g 16.4 g 1.3 g
20木	減量パン スパゲティミートソース	ア ンド ミルク	フレンチサラダ	牛ひき肉、豚ひき肉、パルメザンチーズ、ロースハム	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ポルトマト、キャベツ、切干しいんこん、ホールコーン(冷)	631 kcal 24.6 g 14.5 g 2.5 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。

[献立表]

2019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 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
9 水	元気100倍チャーハン	○ 白菜スープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿豆腐	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、はくさい、こまつな、みかん	642 kcal 22.3 g 19.9 g 2.8 g	
10 木	コッペパン	○ ポークシチュー れんこんサラダ	牛乳、大豆、豚もも肉、ロースハム	コッペパン、油、薄力粉、有塩バター、ごま(いり)、三温糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん、れんこん、ブロッコリー、キャベツ	617 kcal 25.3 g 21.5 g 2.6 g	
11 金	麦飯	○ ぶりの照り焼き あえもの 名張の雑煮	牛乳、ぶり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、もち、さといも	こまつな、りょくとうもやし、キャベツ、だいこん、京人參	697 kcal 28.0 g 18.9 g 2.1 g	
15 火	麦飯	○ 厚揚げの味噌炒め 紅白なます ごま田作り	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ミックスみそ、かたくちいわし(田作り)	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん	642 kcal 26.8 g 19.0 g 1.1 g	
16 水	カレーライス	○ ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひじき(スルメ釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、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	669 kcal 21.9 g 17.9 g 2.3 g	
17 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○ 冬野菜スープ	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか、あおのり、ベーコン	減量パン、中華めん(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	644 kcal 28.5 g 18.1 g 3.3 g	
18 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○ 豆腐田楽 三色浸し 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	麦飯、三温糖、油、さといも	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、だいこん、葉ねぎ	610 kcal 22.4 g 15.5 g 1.8 g	
21 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、キャベツ、にんじん	639 kcal 24.6 g 19.1 g 1.8 g	
22 火	麦飯	○ 五目うま煮 しらすあえ りんご	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	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、こまつな、りょくとうもやし、りんご	615 kcal 21.2 g 14.3 g 1.2 g	
23 水	鶏ごぼうご飯	○ 黒豆 具だくさん味噌汁	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、突きこんにやく、だいこん	631 kcal 23.4 g 16.6 g 2.0 g	
24 木	レーズンパン	○ チリコンカン 花野菜のサラダ	牛乳、豚肉、大豆、金時豆、ロースハム	レーズンパン、油、マヨネーズ(全卵型)	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、ホールマト、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ	683 kcal 26.9 g 24.9 g 2.3 g	
25 金	麦飯	○ 鮭の塩焼き ひのな漬け すいとん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	650 kcal 27.7 g 17.1 g 2.3 g	
28 月	白飯 【バリっ子給食：なばな】	○ おでん風煮 なばなの和え物	牛乳、牛すじ、がんもどき、うずら卵水煮、カット昆布、焼き竹輪	白飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん	627 kcal 26.3 g 17.7 g 1.7 g	
29 火	麦飯	○ わかさぎの唐揚げ 昆布和え 豚汁	牛乳、わかさぎ、塩昆布、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、薄力粉、油、さといも	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、葉ねぎ	624 kcal 23.4 g 16.9 g 2.2 g	
30 水	減量麦飯 あんかけラーメン 【バリっ子給食：大根】	○ 大根サラダ	牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ツナ水煮	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、かたくり粉、ごま(いり)、三温糖	にんにく、まごも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	620 kcal 25.0 g 16.5 g 1.9 g	
31 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、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	647 kcal 27.9 g 22.0 g 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 ッ 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。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。25日の献立は、学校給食が始まった時に出された「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「すいとん」です。

[献立表]

2019年 2月

名張市教育委員会

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	1杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦飯	○	いわしの蒲焼き風 おひたし みそけんちん汁 福豆	牛乳、まいわし、木綿豆腐、ミックスみ そ、福豆	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、 りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、 突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	658 kcal 25.6 g 19.4 g 2.3 g
4 月	白飯	○	肉豆腐 磯辺和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、 焼きのり	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、ねぎ、はくさい、ほうれ んそう、りょくとうもやし	611 kcal 25.0 g 16.7 g 1.4 g
5 火	カレーライス	○	切干大根のサラダ	牛乳、豚もも肉、ツナ水煮	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄 力粉	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	665 kcal 21.0 g 17.7 g 2.1 g
6 水	麦飯	○	さわらの西京焼き おかか和え のっぺい汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 かつお節、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	はくさい、りょくとうもやし、なばな、 だいこん、にんじん、突きこんにやく、 葉ねぎ	613 kcal 26.5 g 15.4 g 1.7 g
7 木	米粉入りパン	○	フンゲイのクリーム煮 フライドポテト	牛乳、鶏もも肉、大豆、クリーム(乳脂 肪)、あおのり	米粉入りパン、油、米粉、じゃがいも、 揚げ油	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	663 kcal 24.4 g 22.9 g 2.1 g
8 金	麦飯	○	チャブチェ 中華スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、 うずら卵水煮	麦飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、 三温糖、ごま油、かたくり粉	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、しょうが、こまつな	646 kcal 22.2 g 17.6 g 1.9 g
12 火	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ 信田和え いよかん	牛乳、高野豆腐、鶏もも肉、鶏卵、油揚 げ	麦飯、三温糖、かたくり粉	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、みず な、キャベツ、りょくとうもやし、ほう れんそう、いよかん	648 kcal 26.0 g 18.5 g 1.4 g
13 水	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	おでん風煮 なばなの和え物	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、さつま揚 げ、うずら卵水煮、焼き竹輪	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、なばな、キャ ベツ、りょくとうもやし、にんじん	659 kcal 26.3 g 19.5 g 1.9 g
14 木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ごまドレサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	減量パン、スパゲッティ(麺)、油、ご ま(いり)、三温糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、キャベツ、ブロッコ リー、ごぼう	689 kcal 27.1 g 21.1 g 2.6 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	ししゃものお好み揚げ ほうれん草のあえもの もずくのすまし汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、も ずく(塩蔵、塩抜き)、木綿豆腐	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、かたくり 粉、油	しょうが(酢漬)、ほうれんそう、にん じん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	620 kcal 24.3 g 18.6 g 1.7 g
18 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	ホイコーロー 大根の中華サラダ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ロー スハム	白飯、油、三温糖、ごま(いり)、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、だい こん、ホールコーン、ほうれんそう	614 kcal 23.8 g 18.0 g 1.2 g
19 火	減量麦飯 肉うどん	○	マヨネーズあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、油揚げ	麦飯、うどん(ゆで)、油、マヨネーズ (全卵型)	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉ね ぎ、キャベツ、りょくとうもやし、こまつ な	622 kcal 22.7 g 22.6 g 1.7 g
20 水	麦飯	○	鮭のバーベキューソース 野菜炒め 具だくさんみそ汁	牛乳、さけ、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉、油、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、だいこん、ごぼう、突きこん にやく、しめじ、こまつな	611 kcal 27.7 g 15.0 g 2.3 g
21 木	スライスパン	○	チリコンカーン ツナサラダ	牛乳、豚もも肉、ベーコン、大豆、金時 豆、ツナ水煮	スライスパン、油、じゃがいも、マヨ ネーズ(全卵型)	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、ホールト マト、キャベツ、こまつな、ブロッコ リー	646 kcal 26.5 g 24.2 g 2.6 g
22 金	麦飯	○	えびと豆腐の中華煮 パンサンスウ	牛乳、えび、焼き豆腐、ロースハム	麦飯、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、たまねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、干し椎茸、りょくとうもやし、 キャベツ	638 kcal 27.2 g 16.5 g 1.9 g
25 月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 野菜のナムル	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ	白飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいこん、に んじん、ほうれんそう、キャベツ、だい ずもやし	621 kcal 23.2 g 19.3 g 1.8 g
26 火	麦飯	○	豚じゃが しらすあえ いちご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ちりめんじゃ こ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	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、こまつ な、りょくとうもやし、いちご	615 kcal 22.8 g 14.0 g 1.3 g
27 水	中華どんぶり	○	大根のスープ 大豆かりんとう	牛乳、豚もも肉、えび、鶏もも肉、大豆、 きな粉	麦飯、油、かたくり粉、ごま(いり)、ご ま油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさ い、まこも、干し椎茸、チンゲンサイ、 だいこん、葉ねぎ、りょくとうもやし	695 kcal 27.4 g 21.8 g 1.8 g
28 木	コッペパン	○	さばのカレームニエル 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳、まさば、ベーコン	コッペパン、米粉、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベ ツ	658 kcal 28.4 g 25.6 g 2.9 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。

[献 立 表]

2019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 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	ちらし寿司 【パリッ子給食：なばな】	○	なばなの和え物 すまし汁 ひなあられ	牛乳、鶏卵、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、焼きのり、木綿豆腐、わかめ	麦飯、三温糖、油、ごま（いり）、豆ふり	干し椎茸、れんこん、にんじん、さやいんげん（ゆで）、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、えのきたけ、たまねぎ	607 kcal 21.1 g 12.8 g 2.5 g
4 月	白飯	○	麻婆豆腐 野菜のナムル いちご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいずもやし、いちご	622 kcal 24.2 g 18.5 g 1.7 g
5 火	ビビンバ	○	キムチ漬け 中華スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、切干しだいこん、にんじん、だいずもやし、ほうれんそう、はくさい（キムチ漬け）、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ	633 kcal 23.9 g 18.1 g 2.5 g
6 水	わかめごはん	○	五目うま煮 ねりごま和え	牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま（いり）	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、ほうれんそう、りょくとうもやし	611 kcal 21.0 g 15.4 g 1.6 g
7 木	きなこ揚げパン	○	魚介のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳、きな粉（大豆）、えび、いか、大豆	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	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、ホールコーン（冷）、こまつな	684 kcal 26.8 g 25.4 g 2.7 g
8 金	減量麦飯 ちゃんぽん	○	大根の中華サラダ	牛乳、豚もも肉、えび、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、ごま（いり）、三温糖、ごま油	しょうが、キャベツ、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、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	620 kcal 25.5 g 16.6 g 2.3 g
11 月	白飯	○	鶏肉のから揚げ ゆかりあえ 具だくさんみそ汁	鶏もも肉、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、米粉・みえのゆめ、油	しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、しめじ、こまつな	674 kcal 23.2 g 17.9 g 1.8 g
12 火	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	664 kcal 25.1 g 21.1 g 2.3 g
13 水	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ	牛乳、牛もも肉、鶏卵、豚もも肉、木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、はるさめ（乾）、ごま（いり）、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、りょくとうもやし、にら、たけのこ（水煮）、キャベツ	608 kcal 22.7 g 18.1 g 2.8 g
14 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、えび、あおのり、鶏卵	コッペパン、中華めん（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、こまつな	666 kcal 29.6 g 17.1 g 3.7 g
15 金	カレーライス 【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	麦飯、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイナップル、もも缶	695 kcal 20.5 g 18.4 g 1.9 g
18 月	白飯	○	鮭の塩焼き 即席漬け 切干大根の煮物	牛乳、塩鮭、塩昆布、豚もも肉、厚揚げ	白飯、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	635 kcal 27.3 g 18.7 g 1.3 g
19 火	麦飯 【パリッ子給食：こまつな】	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 小松菜のかみかみ和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、いか	麦飯、油、三温糖、ごま（いり）、ごま油	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、こまつな、だいずもやし、切干しだいこん、にんにく	618 kcal 25.6 g 17.0 g 1.2 g
20 水	チリコンカン風	○	野菜スープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ベーコン	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、こまつな、キャベツ	669 kcal 24.2 g 21.4 g 1.5 g
22 金	麦飯	○	さばのケチャップソース ポイルキャベツ けんちん汁	牛乳、まさば、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	690 kcal 25.5 g 23.7 g 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。

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。