

# [ 献立表 ]

2019年 4月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ロースハム	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、キャベツ、にん じん、いちご	644 kcal 24.5 g 18.1 g 1.7 g
11 木	ツナボテサンド	ア シ ト モ ル ク	ミネストローネ	ツナ水煮、ベーコン	名張基準パン、じゃがいも、マヨネー ズ(全卵型)、油、マカロニ、三温糖	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)	597 kcal 18.9 g 17.3 g 2.4 g
12 金	麦飯 【パリっ子給食：こまつな】	○	さわらの塩麹焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物	牛乳、さわら、豚もも肉、干ひじき(ア ジノ釜、乾)、大豆	麦飯、ごま(乾)、油、じゃがいも、黒砂 糖	キャベツ、こまつな、にんじん、突き こんにゃく、さやいんげん(ゆで)	634 kcal 27.1 g 16.3 g 1.0 g
15 月	白飯	○	豆腐田楽 ごま和え 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	白飯、三温糖、ごま(いり)、油	ほうれんそう、キャベツ、りょくとう もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、 葉ねぎ	601 kcal 22.5 g 17.2 g 1.8 g
16 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、 干ひじき(アジノ釜、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	673 kcal 21.5 g 18.6 g 2.3 g
17 水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、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	675 kcal 30.4 g 18.7 g 1.6 g
18 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	名張基準パン、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	605 kcal 23.8 g 19.3 g 2.3 g
19 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	鮭の塩焼き 即席漬け 五目うま煮	牛乳、塩ざけ、塩昆布、鶏もも肉、厚揚 げ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、切干しだいこん、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)	668 kcal 29.2 g 18.1 g 2.0 g
22 月	白飯	○	油淋鶏 添え野菜 じゃがたま汁	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、厚揚げ、 カットわかめ、ミックスみそ	白飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃが いも	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	664 kcal 27.9 g 18.9 g 2.5 g
23 火	減量麦飯 肉うどん	○	ごぼうサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、油揚げ、ツ ナ水煮	麦飯、うどん(ゆで)、マヨネーズ(全卵 型)	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉ね ぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな	608 kcal 22.2 g 20.6 g 1.9 g
24 水	菜の花ご飯 【パリっ子給食：キャベツ】	○	じゃがいもの甘辛炒め 春キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、豚もも肉、厚揚げ、ミック スみそ	麦飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)、ごま油	にんじん、突きこんにゃく、さやいん げん(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、葉ね ぎ	619 kcal 21.9 g 17.0 g 2.4 g
25 木	コッペパン	○	アスパラシチュー ごまドレサラダ いちごジャム	牛乳、鶏もも肉、クリーム(乳脂肪)	名張基準パン、油、じゃがいも、米粉・ みえのゆめ、ごま(いり)、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラ ガス、キャベツ、りょくとうもやし、ほ うれんそう、いちごジャム	615 kcal 22.6 g 19.8 g 2.0 g
26 金	親子丼	○	おかかあえ あおさのすまし汁	鶏もも肉、鶏卵、牛乳、かつお節、あお さ(煮干し)、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、ほうれん そう、りょくとうもやし、にんじん、え のきたけ	619 kcal 25.2 g 17.3 g 2.0 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 ]

2019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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
7 火	麦飯 【バリっ子給食：こまつな】	○	高野豆腐の卵とじ 小松菜ともやしのあえもの	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵	麦飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、だいずもやし、切干しいたごん	613 kcal 23.5 g 17.1 g 1.4 g
8 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、切干しいたごん、キャベツ、こまつな	672 kcal 20.9 g 18.6 g 2.1 g
9 木	わかさぎ揚げパン	○	野菜ソテー ポトフ	牛乳、ウィンナー、大豆	コッペパン、三温糖、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン(冷)、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)	672 kcal 21.4 g 27.2 g 2.1 g
10 金	麦飯	○	さわらの西京焼き ゆかりあえ かきたま汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、三温糖、かたくり粉	キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ	632 kcal 29.0 g 17.6 g 1.9 g
13 月	白飯	○	豚肉のしょうが炒め ごまポテト とろろ昆布汁	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、削り昆布	白飯、油、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	660 kcal 28.8 g 18.2 g 1.6 g
14 火	麦飯	○	いかのかりん揚げ にんじんしりしり キャベツのみそ汁	牛乳、いか、塩昆布、ツナ水煮、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、ごま油、ごま(いり)	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	644 kcal 26.4 g 18.4 g 2.2 g
15 水	さびらきごはん	○	ねりごま和え 筑前煮	牛乳、大豆、焼き竹輪、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、油、黒砂糖	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、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)	624 kcal 23.4 g 18.2 g 2.1 g
16 木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	豆腐の五目スープ フレッシュパイン	牛乳、豚もも肉、しばえび、あおのり、木綿豆腐	コッペパン、中華めん(ゆで)、油、ごま油	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、カットパイン	620 kcal 28.8 g 15.8 g 3.1 g
17 金	ハヤシライス 【みえ地物一番給食の日】	○	コールスロー	牛乳、牛もも肉、豚もも肉	麦飯、油、薄力粉、有塩バター	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(冷)、こまつな、切干しいたごん	656 kcal 20.7 g 19.4 g 1.5 g
20 月	白飯	○	えびと豆腐のチリソース煮 野菜のナムル	牛乳、えび、焼き豆腐	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	617 kcal 26.9 g 15.1 g 1.9 g
21 火	麦飯	○	鮭のバーベキューソース スナッパえんどう 具だくさん味噌汁	牛乳、さけ、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく、スナッパえんどう、にんじん、突きこんにやく、しめじ	644 kcal 28.4 g 16.8 g 2.6 g
22 水	えんどうごはん	○	五目きんぴら 切干大根の煮物	牛乳、豚もも肉、鶏もも肉、油揚げ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)、ごま油、じゃがいも	グリーンピース、ごぼう、突きこんにやく、れんこん、切干しいたごん、にんじん、さやいんげん(ゆで)	640 kcal 21.0 g 16.2 g 2.4 g
23 木	黒糖パン	○	チリコンカン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ(乾)、あおのり	黒糖パン、油、じゃがいも、油	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(ゆで)、ホールトマト	696 kcal 25.0 g 23.0 g 2.2 g
24 金	麦飯	○	鯖の味噌煮 ごぶ漬とキャベツの和え物 若竹汁	牛乳、さば、ミックスみそ、木綿豆腐、わかめ	麦飯、三温糖、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、こまつな、たけのこ(ゆで)	636 kcal 26.2 g 18.6 g 2.4 g
27 月	白飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	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	659 kcal 23.8 g 21.2 g 2.3 g
28 火	麦飯 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	納豆 アスパラのごま和え たまねぎのみそ汁	牛乳、糸引納豆、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ	名張市麦飯、ごま(いり)、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、アスパラガス、たまねぎ、葉ねぎ	605 kcal 22.2 g 15.1 g 1.7 g
29 水	減量麦飯 カレーうどん	○	ごぼうサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ水煮	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、ごま(いり)、マヨネーズ(全卵型)	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	621 kcal 21.1 g 21.1 g 1.6 g
30 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	スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、にんじん、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)	632 kcal 26.3 g 24.1 g 2.8 g
31 金	麦飯	○	厚揚げのピリ辛煮 しらすあえ あまなつ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいごん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、甘夏みかん	646 kcal 24.6 g 18.9 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。

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〕

2019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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
3月	白飯	○	肉豆腐 ごま酢あえ	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)、ごま油	にんにく、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらす、葉ねぎ、きゅうり、りょうとうもやし、キャベツ	634 kcal 26.7 g 18.6 g 1.5 g
4火	減量麦飯 しょうゆラーメン	○	ごぼうサラダ かたやき	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、薄力粉、上白糖	にんにく、にんにく、りょうとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、ごまつな	669 kcal 25.0 g 20.2 g 1.9 g
5水	中華どんぶり	○	わかめスープ 大豆かりんとう	牛乳、豚もも肉、しばえび、鶏もも肉、わかめ、木綿豆腐、大豆、きな粉(大豆)	麦飯、油、かたくり粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、まこも、干し椎茸、りょうとうもやし	685 kcal 26.9 g 21.4 g 1.7 g
6木	コッペパン	○	ポイルウィンナー ポイルキャベツ クリームスープ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉、大豆	コッペパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、有塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんにく、ごまつな	675 kcal 26.1 g 27.0 g 2.8 g
7金	麦飯	○	鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え あおさ汁	牛乳、塩さば、あおさ(素干し)、木綿豆腐、赤みそ	麦飯、ごま(いり)	ほうれん草、キャベツ、りょうとうもやし、にんにく、えのきたけ	639 kcal 29.7 g 20.5 g 2.4 g
10月	白飯	○	チャブチェ 卵スープ フレッシュパイ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、鶏卵	白飯、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、にんにく、にら、たけのこ、りょうとうもやし、ほうれん草、カットパイ	665 kcal 24.1 g 18.6 g 2.1 g
11火	麦飯	○	美味し豆腐 しらすあえ 鶏じゃが	牛乳、美し豆腐、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、ごまつな、たまねぎ、突きこんにやく、にんにく、さやいんげん(ゆで)	640 kcal 24.2 g 16.4 g 1.6 g
12水	麦飯	○	いわしのかば焼き きゅうり漬 ひじきの煮物	牛乳、まいわし、豚もも肉、干ひじき(乾)、大豆	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)、じゃがいも、黒砂糖	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんにく、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	654 kcal 24.3 g 18.6 g 1.4 g
13木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン	コッペパン、油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	668 kcal 24.3 g 22.7 g 2.4 g
14金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	きやべつのみそ炒め けんちん汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、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、にんにく、しめじ、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	617 kcal 24.4 g 16.9 g 1.7 g
17月	白飯	○	ししゃものでんぶら 磯辺和え 京みそ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、木綿豆腐、油揚げ、ミックスみそ、白みそ	白飯、薄力粉、かたくり粉、油	キャベツ、ほうれん草、にんにく、りょうとうもやし、たまねぎ、葉ねぎ	621 kcal 25.6 g 18.4 g 1.9 g
18火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 じゃがたま汁	牛乳、鶏もも肉、大豆、こんぶ、油揚げ、カットわかめ、ミックスみそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖、じゃがいも、ごま(いり)、ごま油	ごぼう、にんにく、板こんにやく、干し椎茸、たまねぎ、葉ねぎ、たかな漬	665 kcal 25.2 g 17.9 g 2.8 g
19水	ピビンバ	○	豆腐の五目スープ	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、にんにく、だいずもやし、ほうれん草、はくさい(キムチ漬)、たまねぎ、りょうとうもやし、えのきたけ、チン	635 kcal 24.3 g 18.2 g 2.3 g
20木	減量パン クリームスパゲティ 【パリっ子給食：しめじ】	○	フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、クリーム(乳脂肪)、ツナ水煮	コッペパン、スパゲッティ(麺)、油、米粉・みえのゆめ、三温糖	セロリ、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ほうれん草、キャベツ、にんにく、切干しだいこん、ごまつな、ホールコーン(冷)	609 kcal 24.3 g 21.1 g 1.7 g
21金	麦飯 【パリっ子給食：じゃがいも】	○	新じゃがのそぼろ煮 ねりごま和え 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、ごま(いり)	しょうが、にんにく、板こんにやく、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、ごまつな、りょうとうもやし、梅干し	626 kcal 21.7 g 16.3 g 1.7 g
24月	白飯	○	がんもどきの中華煮 パンサンスウ ずもも	牛乳、がんもどき、豚もも肉、赤みそ、ロースハム	白飯、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま(いり)	にんにく、しょうが、にんにく、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、たまねぎ、チンゲンサイ、りょうとうもやし、きゅうり、キャベツ、ずもも	688 kcal 26.5 g 20.8 g 2.2 g
25火	麦飯	○	鮭の照り焼き おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、さけ、木綿豆腐、カットわかめ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	キャベツ、にんにく、りょうとうもやし、ごまつな、たまねぎ、葉ねぎ	612 kcal 26.6 g 17.2 g 2.3 g
26水	ジャンバラヤ 【パリっ子給食：たまねぎ】	○	ポトフ	牛乳、鶏もも肉、しばえび、ウィンナー、大豆	麦飯、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、ホールコーン、にんにく、さやいんげん(ゆで)	635 kcal 22.2 g 16.9 g 1.7 g
27木	レーズンパン	○	いかのレモン揚げ 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳、いか、ベーコン、大豆	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、にんにく、ホールコーン(冷)、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)	694 kcal 29.0 g 24.2 g 3.0 g
28金	カレーライス	○	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、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんにく、切干しだいこん、キャベツ、ごまつな	665 kcal 20.3 g 18.1 g 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。

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 〕

2019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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	白飯	○	鶏じゃが 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆、かえり じゃこ	白飯、油、じゃがいも、三温糖、かたく り粉	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)	686 kcal 26.5 g 19.7 g 1.4 g
2火	豚丼	○	夏野菜のみそ汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、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、かぼちゃ、なす、キャベツ	630 kcal 23.5 g 17.4 g 2.1 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 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 21.2 g 2.3 g
4木	コッペパン 【パリっ子給食：トマト】	○	鱈のハーブグリル ゆでとうもろこし トマトスープ	牛乳、あじ、ベーコン、大豆	コッペパン、オリーブ油、パン粉(乾 燥)、油、じゃがいも、三温糖	バジル、とうもろこし、たまねぎ、にん じん、エリンギ、トマト、こまつな	635 kcal 30.5 g 22.3 g 2.9 g
5金	減量麦飯	○	豚肉と野菜の炒め物 七タにゆうめん	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、油揚げ、うず ら卵水煮	麦飯、油、三温糖、そうめん	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、オクラ	615 kcal 25.2 g 18.5 g 2.7 g
8月	白飯	○	厚揚げのピリ辛煮 ごまポテト ずいか	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ	白飯、油、三温糖、ごま油、じゃがいも、 ごま(いり)	しょうが、板こんにやく、だいこん、た まねぎ、にんじん、ずいか	687 kcal 24.2 g 20.2 g 1.6 g
9火	麦飯 【パリっ子給食：きゅうり】	○	さばのケチャップソース きゅうり漬 ずまし汁	牛乳、さば、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(い り)	しょうが、にんにく、きゅうり、キャベ ツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	691 kcal 26.2 g 23.6 g 2.0 g
10水	夏野菜カレー 【みえ地物一番給食の日】	○	ひじきサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、干ひじき	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、かぼ ちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、ホールコー ン、こまつな	666 kcal 20.4 g 18.6 g 2.2 g
11木	減量パン 焼きそば 【みえ地物一番給食の日】	○	野菜スープ	牛乳、豚もも肉、えび、あおのり、ペー 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、しょうが(甘酢漬)、こま つな	620 kcal 26.1 g 17.9 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。

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：通常、第三日曜日の前後2週間の間で設定しますが、今月はこの期間に給食を実施しませんので、近い日で設定しています。  
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〕

2019年8月・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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8/30 金	チリコンカーン風	○	切干大根のサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ロースハム	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)、切干しだいこん、キャベツ、きゅうり	675 kcal 25.4 g 21.2 g 1.1 g
9/2 月	白飯 [バリっ子給食：きゅうり・巨峰]	○	肉じゃが きゅうりのねりごま和え 巨峰	牛乳、豚もも肉、厚揚げ	白飯、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)、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし、巨峰	623 kcal 22.2 g 15.7 g 1.1 g
3 火	減量麦飯 五目うどん	○	こんにやくの炒め物	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、わかめ、うずら卵水煮、豚もも肉	麦飯、うどん(ゆで)、油、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、突きこんにやく、さやいんげん(ゆで)	613 kcal 22.5 g 19.5 g 2.2 g
4 水	麦飯 [バリっ子給食：なす] きなこ揚げパン	○	美味し豆腐 ゆかりあえ ナスとひき肉の味噌炒め	牛乳、美し豆腐、豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ	麦飯、油、三温糖	キャベツ、きゅうり、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん	620 kcal 24.2 g 18.0 g 1.6 g
5 木	カレーライス	○	ポトフ ひじきサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、大豆、ツナ水煮、干ひじき	コッパン、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、ホールコーン、こまつな	690 kcal 23.2 g 29.0 g 2.5 g
6 金	白飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ なし	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、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、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	664 kcal 20.2 g 17.8 g 2.2 g
9 月	麦飯	○	鯖の塩麹焼き 磯辺あえ 真だくさん味噌汁	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、きゅうり、なし	640 kcal 24.2 g 18.1 g 1.7 g
10 火	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め モロヘイヤのスープ	牛乳、さわら、焼きのり、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、じゃがいも	こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、突きこんにやく、しめじ、葉ねぎ	612 kcal 27.2 g 15.9 g 1.8 g
11 水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め モロヘイヤのスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、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、モロヘイヤ	698 kcal 24.6 g 24.0 g 2.3 g
12 木	ドライカレーサンド [みえ地物一番給食の日]	○	野菜スープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆、ベーコン	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、キャベツ、こまつな	625 kcal 26.8 g 22.8 g 2.8 g
13 金	麦飯 [みえ地物一番給食の日]	○	豚肉と里芋の煮物 なめたけあえ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、さといも、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、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)	615 kcal 22.8 g 15.8 g 1.2 g
17 火	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ キャベツの昆布和え 五目うま煮	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖	しょうが(酢漬)、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)	663 kcal 25.9 g 19.5 g 1.8 g
18 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、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、生しいたけ、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、キャベツ、しょうが、こまつな	616 kcal 22.2 g 20.0 g 2.7 g
19 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、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	637 kcal 24.9 g 20.0 g 2.7 g
20 金	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、カットわかめ	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、にら、たけのこ、りょくとうもやし、とうがん、えのきたけ、葉ねぎ	619 kcal 19.4 g 16.6 g 1.8 g
24 火	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃが	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、かつお節	麦飯、三温糖、じゃがいも、油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、さやいんげん(ゆで)、にんにく	622 kcal 22.8 g 15.6 g 1.1 g
25 水	麦飯	○	八宝菜 カレービーンズ	牛乳、豚もも肉、いか、うずら卵水煮、大豆、かえりじゃこ	麦飯、油、かたくり粉、米粉・みえのゆめ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、まこも、チンゲンサイ	642 kcal 26.9 g 19.1 g 1.3 g
26 木	減量パン スパゲティナポリタン	○	とうもろこしのスープ	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリブ油、油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ピーマン、ホールコーン、クリームコーン、こまつな	682 kcal 24.9 g 19.2 g 2.9 g
27 金	麦飯	○	鯖の味噌煮 あえもの とろろ昆布汁	牛乳、さば、ミックスみそ、木綿豆腐、とろろ昆布	麦飯、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、こまつな	637 kcal 26.1 g 18.5 g 2.1 g
30 月	白飯	○	さんまの塩焼き 枝豆 里いもの味噌汁	牛乳、さんま、油揚げ、ミックスみそ	白飯、さといも	えだまめ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	687 kcal 27.6 g 24.5 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。

# 〔配布用献立表〕

2019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火	麦飯	○	美味し豆腐 ねりごま和え ひじきの煮物	牛乳、美し豆腐、豚もも肉、干ひじき(ツルシ釜、乾)、大豆	麦飯、ごま(いり)、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、突きこんにやく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	612 kcal 22.5 g 14.8 g 1.5 g
2水	わかめごはん	○	五目豆 信田和え	牛乳、鶏もも肉、大豆、こんぶ、油揚げ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	ごぼう、にんじん、板こんにやく、干し椎茸、キャベツ、りょくとうもやし	607 kcal 22.3 g 16.5 g 2.2 g
3木	減量パン 焼きそば	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、しばえび、あおのり、木綿豆腐、鶏卵	減量パン、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、葉ねぎ	607 kcal 28.3 g 16.6 g 3.4 g
4金	麦飯 [パリっ子給食：さつまいも]	○	さばの香味焼き キャベツの塩もみ さつまいもの味噌汁	牛乳、まさば、ミックスみそ	麦飯、三温糖、ごま(いり)、さつまいも	葉ねぎ、レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	645 kcal 25.5 g 18.2 g 2.4 g
7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、葉ねぎ	615 kcal 22.3 g 17.5 g 1.8 g
8火	麦飯	○	焼きししゃも おひたし 切干大根の煮物	牛乳、ししゃも(生干し)、豚もも肉	麦飯、ごま(いり)、油、じゃがいも、三温糖	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	614 kcal 26.1 g 14.4 g 1.4 g
9水	サツまんま	○	マヨネーズあえ みそけんちん汁	牛乳、さつま揚げ、焼き豚、木綿豆腐、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、さつまいも、ごま(いり)、マヨネーズ、ごま油	キャベツ、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	635 kcal 20.5 g 19.1 g 2.9 g
10木	コッペパン	○	鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ(添え) クリームシチュー	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、クリーム(乳脂肪)	コッペパン、油、三温糖、米粉・みえのゆめ	にんにく、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ	642 kcal 29.1 g 25.6 g 2.9 g
11金	ピビンバ	○	豆腐の五目スープ	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	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、はくさい(キムチ漬)、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	627 kcal 23.7 g 17.6 g 2.3 g
15火	麦飯 [パリっ子給食：さつまいも]	○	納豆 さつまいものレモン煮 白菜のみそ汁	牛乳、糸引納豆、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、さつまいも、三温糖	レモン(全果、生)、はくさい、にんじん、しめじ、葉ねぎ	628 kcal 20.9 g 13.1 g 1.6 g
16水	麦飯	○	おでん風煮 もやしのカレー風味	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、ツナ水煮	麦飯、じゃがいも、三温糖、油	だいこん、板こんにやく、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん	636 kcal 24.7 g 17.7 g 1.8 g
17木	スライスパン [みえ地物一番給食の日]	○	ダブルポテトサラダ ポークビーンズ	牛乳、ロースハム、大豆、豚もも肉	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、薄力粉、有塩バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	691 kcal 23.8 g 26.4 g 2.6 g
18金	麦飯 [みえ地物一番給食の日]	○	さいら ゆかりあえ のっぺい汁	牛乳、さんま(開き干し)、油揚げ	麦飯、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	628 kcal 24.6 g 19.9 g 1.7 g
21月	白飯	○	変わり豆腐の味噌炒め しらすあえ みかん	牛乳、厚揚げ、凍り豆腐、豚もも肉、ミックスみそ、ちりめんじゃこ	白飯、油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、はくさい、りょくとうもやし、にんじん、みかん	604 kcal 23.3 g 16.5 g 1.3 g
23水	減量麦飯 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、中華めん(ゆで)、油、ごま油、ごま(いり)、マヨネーズ	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、ごぼう、キャベツ、こまつな	603 kcal 22.5 g 17.8 g 1.8 g
24木	レーズンパン	○	魚介のトマト煮 フライドポテト	牛乳、ベーコン、しばえび、あかいか	レーズンパン、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)	691 kcal 24.9 g 23.8 g 2.5 g
25金	麦飯	○	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	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、キャベツ、にんじん	647 kcal 24.8 g 18.6 g 1.8 g
28月	白飯	○	厚揚げのそぼろ煮 磯辺和え かき	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、焼きのり	白飯、油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)、はくさい、ほうれんそう、りょくとうもやし、かき	613 kcal 21.2 g 16.5 g 1.2 g
29火	カレーライス	○	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、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	659 kcal 20.1 g 18.0 g 2.2 g
30水	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 小松菜のピリ辛和え	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、いか	麦飯、油、じゃがいも、ごま(いり)、ごま油、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)、こまつな、だいずもやし、にんにく	628 kcal 23.2 g 17.0 g 1.1 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〕

2019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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
5 火	親子丼	○	ごま酢あえ ずまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、カットわかめ、 木綿豆腐	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、 ごま油	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、えのきたけ	661 kcal 25.4 g 18.9 g 2.2 g
6 水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、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、はくさい、たまねぎ、にんじん、 たけのこ(水煮缶詰)、チンゲンサイ	686 kcal 28.9 g 19.1 g 1.4 g
7 木	減量パン 和風スパゲティ	○	ごぼうサラダ	牛乳、ベーコン、いか、焼きのり、ツナ 水煮	減量パン、スパゲッティ(麺)、オリーブ 油、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、 ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな	608 kcal 23.3 g 22.4 g 2.4 g
8 金	麦飯	○	さわらの西京焼き ごま和え のっぺい汁	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、 厚揚げ	麦飯、ごま(乾)、さといも、かたくり粉	はくさい、こまつな、だいこん、にんじん、 突きこんにやく、葉ねぎ	637 kcal 27.2 g 16.9 g 1.7 g
11 月	白飯	○	えびと豆腐のうまに パンサンスウ りんご	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、 りんご	638 kcal 26.1 g 16.2 g 1.7 g
12 火	減量麦飯 キムチラーメン 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	ブロッコリーサラダ	牛乳、豚もも肉	麦飯、中華めん(ゆで)、油、ごま油、マ ヨネーズ	しょうが、にんにく、まこも水煮、干し 椎茸、にんじん、はくさい(キムチ漬 け)、りょくとうもやし、こまつな、 キャベツ、ブロッコリー	617 kcal 22.2 g 17.9 g 2.1 g
13 水	吹き寄せごはん 【バリっ子給食：大根】	○	れんこんの金平 沢煮焼	牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、油揚げ	麦飯、油、さつまいも、三温糖、ごま(いり)、 ごま油、かたくり粉	にんじん、しめじ、えだまめ、突きこんに やく、れんこん、さやいんげん(ゆ で)、ごぼう、だいこん、干し椎茸、し らたき、葉ねぎ	651 kcal 21.9 g 16.8 g 1.7 g
14 木	黒糖パン 【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・みえのゆめ、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、 にんにく	687 kcal 25.4 g 23.8 g 2.3 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎの唐揚げ 昆布和え 大根の味噌汁	牛乳、わかさぎ、塩昆布、油揚げ、木綿 豆腐、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、薄力粉、揚げ油	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だ いこん、突きこんにやく、葉ねぎ	625 kcal 23.2 g 17.5 g 2.2 g
18 月	白飯	○	肉じゃが おかかあえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、か つお節	白飯、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	610 kcal 22.0 g 15.4 g 1.0 g
19 火	麦飯	○	さんまの塩焼き 磯辺和え 里いもの味噌汁	牛乳、さんま、焼きのり、油揚げ、ミッ クスみそ	麦飯、さといも	はくさい、ほうれんそう、にんじん、だ いこん、しめじ、葉ねぎ	674 kcal 25.3 g 22.7 g 2.4 g
20 水	まこもごはん	○	しらすあえ 大根のそぼろ煮	牛乳、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、厚揚 げ、豚ひき肉	麦飯、油、三温糖、かたくり粉	まこも水煮、しょうが、葉ねぎ、キャベ ツ、こまつな、にんじん、りょくとうも やし、だいこん、だいこん葉	633 kcal 23.2 g 17.6 g 2.0 g
21 木	ダブルポテトサンド	○	ミネストローネ	牛乳、ツナ水煮、豚もも肉、大豆	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、 マヨネーズ、油、三温糖	キャベツ、にんにく、セロリー、にんじ ん、たまねぎ、ホールトマト、さやいん げん(ゆで)	610 kcal 23.5 g 21.7 g 2.4 g
22 金	麦飯 【だして味わう和食の日献立】	○	豆腐田楽 おひたし 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、牛もも肉	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油、さとい も	キャベツ、りょくとうもやし、ほうれ んそう、ごぼう、にんじん、だいこん、 葉ねぎ	630 kcal 23.1 g 16.1 g 1.8 g
25 月	白飯	○	麻婆豆腐 こんにやくサラダ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 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、サラダこんにやく、キャベツ、にん じん	608 kcal 23.2 g 18.2 g 1.7 g
26 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(フ レックス、乾)	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	690 kcal 22.0 g 18.5 g 2.2 g
27 水	麦飯	○	さばの竜田揚げ かぶの即席漬 けんちん汁	牛乳、まさば、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、ごま(いり)、ご ま油	しょうが、かぶ、かぶ(葉)、ごぼう、に んじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉 ねぎ	690 kcal 26.1 g 23.3 g 2.0 g
28 木	コッペパン 【バリっ子給食：ブロッコリー】	○	ポイルウィンナー ポイル野菜 ポトフ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、じゃがいも	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、ブロッコリー	614 kcal 25.3 g 24.2 g 3.1 g
29 金	麦飯	○	白菜と肉団子のスープ煮 ねりごま和え みかん	牛乳、鶏ひき肉、大豆、焼き竹輪	麦飯、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま (いり)	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそ う、りょくとうもやし、みかん	626 kcal 21.8 g 14.3 g 1.9 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。

# 〔配布用献立表〕

2019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
2月	白飯	○	大根のピリ辛煮 信田和え	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、油揚げ	白飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、りよくとうもやし	626 kcal 24.5 g 19.7 g 1.5 g
3火	麦飯	○	おでん風煮 しらすあえ りんご	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布、ちりめんじゃこ	麦飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにやく、キャベツ、こまつな、にんじん、りよくとうもやし、りんご	643 kcal 26.5 g 16.2 g 1.8 g
4水	鶏ごぼうごはん	○	みそ汁 大豆かりんとう	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ミックスみそ、大豆、きな粉(大豆)	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	669 kcal 23.9 g 19.4 g 1.8 g
5木	減量パン 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、スパゲティ(麺)、油、じゃがいも、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、キャベツ、ブロッコリー	640 kcal 24.5 g 22.3 g 2.4 g
6金	麦飯	○	さわらの塩麹焼き にんじんしりしり 根菜のみそ汁	牛乳、さわら、塩昆布、ツナ水煮、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、ごま油、ごま(いり)、さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	659 kcal 27.6 g 17.6 g 1.7 g
9月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	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、ツナ水煮	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	624 kcal 24.8 g 18.4 g 1.6 g
10火	減量麦飯 カレーうどん	○	れんこんサラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ロースハム	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉、マヨネーズ、ごま(いり)	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	624 kcal 20.8 g 21.9 g 1.7 g
11水	麦飯	○	鮭のバーベキューソース 添え野菜 かきたま汁	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖、かたくり粉	葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、干し椎茸	621 kcal 29.9 g 16.0 g 2.2 g
12木	きなこ揚げパン 【みえ地物一番給食の日】	○	冬野菜のポトフ ツナサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、ウィンナー、ツナ水煮	コッパン、油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)	675 kcal 22.7 g 29.2 g 2.7 g
13金	ルーロー飯 【みえ地物一番給食の日】	○	大根のスープ	牛乳、豚ばら肉、うずら卵水煮、牛もも肉	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、こまつな、だいこん、葉ねぎ、りよくとうもやし、にんじん	653 kcal 21.5 g 24.3 g 2.1 g
16月	白飯 【バリっ子給食：白菜】	○	酢豚 白菜スープ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、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、はくさい、こまつな	639 kcal 23.2 g 20.1 g 1.8 g
17火	麦飯	○	鯖の味噌煮 即席漬け けんちん汁	牛乳、まさば、ミックスみそ、塩昆布、木綿豆腐	麦飯、三温糖、ごま油	しょうが、キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん、突きこんにやく、干し椎茸、葉ねぎ	643 kcal 26.5 g 19.2 g 2.2 g
18水	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	のっぺい煮 マヨネーズあえ	牛乳、厚揚げ、焼き竹輪、いか、短冊、ちりめんじゃこ	麦飯、さといも、三温糖、マヨネーズ、ごま(いり)、ごま油、油	だいこん、にんじん、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りよくとうもやし、ほうれんそう、たかな漬	631 kcal 22.1 g 19.4 g 1.7 g
19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	スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、にんじん、ホールトマト、さやいんげん(ゆで)	632 kcal 26.3 g 24.1 g 2.8 g
20金	麦飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のかみかみあえ みかん	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、いか、短冊	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、さやいんげん、こまつな、りよくとうもやし、切干しだいこん、にんにく、みかん	639 kcal 21.2 g 14.5 g 1.1 g
23月	白飯	○	ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、豚もも肉、ミックスみそ	白飯、薄力粉、かたくり粉、油、さといも	キャベツ、りよくとうもやし、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、にんじん、葉ねぎ	616 kcal 24.6 g 17.7 g 2.1 g
24火	冬野菜カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひじき(ステンレ釜、乾)	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、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、こまつな	684 kcal 22.3 g 19.5 g 2.2 g
25水	チキンライス		アシドミルク クリームシチュー	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)	麦飯、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(ゆで)、しめじ、ほうれんそう	649 kcal 19.2 g 11.8 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。

# 〔配布用献立表〕

2020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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
8 水	元気100倍チャーハン	○	もずくスープ みかん	牛もも肉、鶏卵、牛乳、もずく(塩蔵、塩抜き)、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、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、えのきたけ、みかん	605 kcal 21.0 g 16.2 g 2.7 g
9 木	コッペパン	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳、いんげんまめ(乾)、大豆、豚もも肉、ベーコン	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、さやいんげん(ゆで)	673 kcal 24.3 g 23.3 g 2.3 g
10 金	麦飯	○	ぶりの照り焼き 和え物 名張の雑煮	牛乳、ぶり、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、京人参	699 kcal 28.3 g 19.0 g 2.1 g
14 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	豚もも肉、大豆、牛乳、ツナ水煮、干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)	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	675 kcal 21.9 g 18.5 g 2.2 g
15 水	麦飯	○	じゃがいもの塩麹煮 なます ごま田作り	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、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)	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)、だいこん	632 kcal 23.7 g 15.8 g 0.9 g
16 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 みかん	牛乳、豚もも肉、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)、プロッコリー、かぶ、みかん	661 kcal 27.6 g 17.2 g 2.5 g
17 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎの唐揚げ ほうれんそうの磯辺あえ かす汁	牛乳、わかさぎ、焼きのり、油揚げ、豚もも肉、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、薄力粉、油	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、しめじ、葉ねぎ	609 kcal 24.9 g 16.6 g 2.1 g
20 月	白飯 【バリっ子給食：なばな】	○	味噌おでん風 なばなの和え物	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪、うずら卵水煮、赤みそ、ツナ水煮	白飯、じゃがいも、三温糖	だいこん、板こんにゃく、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん	664 kcal 26.8 g 18.5 g 2.4 g
21 火	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ りんご	牛乳、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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、りんご	670 kcal 25.2 g 18.7 g 1.8 g
22 水	れんこんごはん	○	黒豆 具だくさん味噌汁	鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、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	614 kcal 24.0 g 15.0 g 2.3 g
23 木	レーズンパン	○	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、牛乳、ツナ水煮	レーズンパン、油、じゃがいも、米粉・みえのゆめ、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	669 kcal 25.3 g 23.0 g 2.0 g
24 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	652 kcal 28.0 g 17.2 g 2.3 g
27 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 小松菜のかみかみ和え	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、いか	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、ごま油	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、こまつな、りょくとうもやし、切干しいたけ、にんにく	604 kcal 22.4 g 18.0 g 1.3 g
28 火	麦飯	○	さばのケチャップソース ゆで野菜 けんちん汁	牛乳、まさば、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、プロッコリー、ごぼう、にんじん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	697 kcal 26.6 g 23.9 g 2.0 g
29 水	減量麦飯 ちゃんぽん	○	れんこんの金平	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮、豚ひき肉	麦飯、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、三温糖、ごま(いり)、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、突きこんにゃく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	625 kcal 24.9 g 17.3 g 1.8 g
30 木	ドライカレーサンド	○	ポテトコーンスープ	豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆(三重県産)、牛乳、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(ｸｰﾙ)、ほうれんそう	647 kcal 27.9 g 22.0 g 2.6 g
31 金	麦飯	○	豆腐田楽 白菜漬 名張の牛汁	牛乳、焼き豆腐、赤みそ、塩昆布、牛もも肉	麦飯、三温糖、油、さといも	はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、葉ねぎ	606 kcal 22.5 g 15.5 g 2.0 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。

◆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出示された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出示された「すいとん」です。

# 【 配布用 献立表 】

2020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 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	○	いわしのかば焼き風 おひたし 豚汁 福豆	牛乳、まいわし、豚もも肉、ミックスみそ、福豆	白飯、かたくり粉、油、三温糖、さといも	しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、ごぼう、だいこん、突きこんにやく、葉ねぎ	651 kcal 25.9 g 19.3 g 2.1 g
4火	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	高野豆腐と青菜の卵とじ なばなのねりごま和え いよかん	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、焼き竹輪	麦飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな、キャベツ、なばな、りょくとうもやし、いよかん	615 kcal 23.9 g 16.3 g 1.5 g
5水	麦飯	○	肉豆腐 磯辺あえ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、焼きのり	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、ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし	626 kcal 25.5 g 17.0 g 1.4 g
6木	減量パン スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、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、ホールトマト、キャベツ、切干しいんげん、ホールコーン	621 kcal 25.3 g 19.6 g 2.4 g
7金	豚丼	○	根菜のみそ汁 もずくのナムル	牛乳、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、油、三温糖、さつまいも、ごま(いり)、ごま油	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな、りょくとうもやし、にんにく	664 kcal 24.7 g 17.8 g 2.6 g
10月	白飯	○	ホイコーロー かきたま汁	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、木綿豆腐、鶏卵	白飯、油、三温糖、かたくり粉	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、干し椎茸	622 kcal 26.0 g 18.4 g 1.6 g
12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、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	677 kcal 21.9 g 18.7 g 2.2 g
13木	黒糖パン 【みえ地物一番給食の日】	○	鮭のムニエル キャベツソテー ミネストローネ	牛乳、ぎんざけ(養殖)、ベーコン	黒糖パン、米粉・みえのゆめ、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、こまつな、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、さやいんげん(ゆで)	657 kcal 27.7 g 25.1 g 2.2 g
14金	減量麦飯 五目あんかけうどん 【みえ地物一番給食の日】	○	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、マヨネーズ、ごま(いり)	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさい、ほうれんそう、れんこん、ブロッコリー、キャベツ	619 kcal 21.4 g 22.0 g 2.1 g
17月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	おでん風煮 はるさめあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布	白飯、じゃがいも、三温糖、はるさめ(乾)	だいこん、板こんにやく、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	623 kcal 22.9 g 17.3 g 1.7 g
18火	麦飯	○	さばのしょうが煮 粉ふき芋 具だくさん味噌汁	牛乳、まさば、あおのり、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、三温糖、じゃがいも	しょうが、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 27.2 g 18.5 g 2.5 g
19水	麦飯	○	八宝菜 大学芋	牛乳、豚もも肉、しばえび、うずら卵水煮	麦飯、油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、黒ごま	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、まこも、チンゲンサイ、干し椎茸	661 kcal 23.1 g 15.5 g 1.3 g
20木	コッペパン	○	ビーフシチュー 野菜炒め	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ウィンナー	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、キャベツ、りょくとうもやし、ブロッコリー	665 kcal 25.2 g 24.4 g 2.7 g
21金	麦飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のピリ辛煮 しらすあえ いちご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ちりめんじゃこ	麦飯、油、三温糖、ごま油	しょうが、板こんにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、いちご	620 kcal 24.5 g 17.1 g 1.8 g
25火	麦飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、油、黒砂糖、マヨネーズ、ごま(いり)	にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし	650 kcal 21.9 g 22.4 g 1.1 g
26水	麦飯	○	みそチキンカツ ポイルキャベツ けんちん汁	牛乳、鶏むね肉、赤みそ、木綿豆腐	麦飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、三温糖、ごま油	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、突きこんにやく、干し椎茸、こまつな	675 kcal 29.8 g 17.1 g 2.3 g
27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、大豆、いんげんまめ(乾)、ツナ水煮	スライスパン、油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、ホールトマト、キャベツ、ブロッコリー	619 kcal 26.0 g 21.4 g 2.5 g
28金	麦飯	○	焼きししゃも ひのな漬け のっぺい煮	牛乳、ししゃも(生干し)、厚揚げ、焼き竹輪	麦飯、ごま(いり)、さといも、三温糖	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、にんじん、板こんにやく、干し椎茸	617 kcal 27.1 g 15.8 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。