

〔配布用献立表〕

2020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
8 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、きゅうり、いちご	647 kcal 24.9 g 18.2 g 1.7 g
9 木	コッペパン	○	ポイルウィンナー フレンチサラダ コーンスープ	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、大豆	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ホール コーン、とうもろこし缶詰(クリーム)、た まねぎ、さやいんげん(ゆで)	652 kcal 24.9 g 26.3 g 3.1 g
10 金	麦飯	○	鯖の塩麹焼き 磯辺あえ 具だくさん味噌汁	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	613 kcal 27.4 g 15.9 g 1.8 g
13 月	白飯	○	チキンフライ つけ合わせ みそ汁	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、木綿豆腐、 ミックスみそ	白飯、薄力粉、パン粉(乾燥)、油	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たま ねぎ、葉ねぎ	657 kcal 28.4 g 18.3 g 2.7 g
14 火	減量麦飯 カレーうどん	○	ごまマヨネーズあえ	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、 マヨネーズ、ごま(いり)	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、キャベ ツ、りょくとうもやし、にんじん、こま つな	607 kcal 21.0 g 21.2 g 1.6 g
15 水	麦飯 【バリっ子給食：こまつな コッペパン】	○	鯖の塩焼き 小松菜のおかかあえ ひじきの煮物	牛乳、塩ざけ、かつお節、豚もも肉、干 ひじき(アヲハタ、乾)、大豆	麦飯、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、突きこ んにやく、さやいんげん(ゆで)	638 kcal 28.8 g 16.5 g 1.8 g
16 木	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	洋風煮 大豆とじゃこの甘辛 ジャム	牛乳、ウィンナー、大豆、かえりじゃこ	コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、 油、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちご ジャム(低糖度)	663 kcal 26.9 g 22.6 g 2.3 g
17 金	豚丼 【バリっ子給食：キャベツ】 【みえ地物一番給食の日】	○	キャベツの浅漬け あおさ汁	牛乳、豚もも肉、あおさ(素干し)、木綿 豆腐、ミックスみそ、赤みそ	麦飯、油、三温糖、ごま(いり)	にんじん、たまねぎ、しらたき、葉ね ぎ、キャベツ、えのきたけ	608 kcal 24.9 g 15.8 g 2.4 g
20 月	白飯	○	肉じゃが ねりごま和え	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、焼 き竹輪	白飯、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、りょ くとうもやし	628 kcal 22.9 g 16.7 g 1.3 g
21 火	麦飯	○	いわしのかば焼き風 わかくさポテト けんちん汁	牛乳、まいわし、あおのり、木綿豆腐	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 んにやく、干し椎茸、葉ねぎ	650 kcal 23.5 g 18.0 g 1.9 g
22 水	菜の花ご飯	○	じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、豚もも肉、油揚げ、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、突きこんにやく、さやいん げん(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、葉ね ぎ	618 kcal 21.7 g 17.3 g 2.3 g
23 木	減量パン 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、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	616 kcal 27.8 g 17.8 g 3.3 g
24 金	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(アヲハタ、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、りんごピューレー	676 kcal 21.9 g 18.7 g 2.2 g
27 月	白飯	○	ししゃものから揚げ 即席漬け 切干大根の煮物	牛乳、ししゃも(生干し)、塩昆布、豚も も肉	白飯、薄力粉、かたくり粉、油、じゃが いも、三温糖	キャベツ、きゅうり、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)	632 kcal 24.2 g 17.2 g 1.3 g
28 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	666 kcal 25.4 g 21.2 g 2.3 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 クリームスープ	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、じゃがいも、米粉・みえのゆめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつ な	681 kcal 28.1 g 25.6 g 2.8 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。