令和７年度

９月給食献立表

名張市立名張小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力の元になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
4 木	黒糖パン　かぼちゃシチュー 野菜ソテー　巨峰	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, だいず, ぶたにく	こくとうパン, あぶら, こめこ, バター	たまねぎ, かぼちゃ, しめじ, キャベツ, もやし, にんじん, きょほう	553 kcal 22.0 g 21.9 g 2.1 g	**バリっ子給食：かぼちゃ・巨峰** 今日から給食始まりました。バリっ子食材のかぼちゃと巨峰は、名張の農家さんが作ってくれた物を使っています。暑い日が続いていますが、体調を整えるためにしっかり食べましょう。
5 金	減量麦ごはん　ジャージャー麺 わかめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, あかみそ, とりにく, わかめ, とうふ	むぎごはん, やきそばめん, あぶら, ごまあぶら, さんおんとう	にんにく, しょうが, たけのこ, ほししいたけ, はねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, もやし	665 kcal 25.9 g 24.1 g 3.0 g	ジャージャー麺は、麺の上に肉みそをのせて、出します。各自混ぜて食べましょう。・・・と言っていますが、教室では、肉みそが苦手な人もいて、別々に食べている人もいます。食べ方もいろいろですが、残食は少ないです。なぜ？
8 月	ごはん　冷奴　小松菜の炒め物 切干大根の煮物	牛乳	ぎゅうにゅう, うましとうふ, ベーコン, ぶたにく	ごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, きりぼしだいこん, つきこんにゃく, さやいんげん	576 kcal 21.7 g 15.9 g 1.6 g	大根がおいしい季節はもう少し先ですね。大根は、年中で回ってはいますが、切干大根も干した分だけ栄養がギュッと詰まっているので、ぜひぜひお家でも食べてほしい食材です。今日は煮物です。暑くて食欲がわかない人もいますが、一口でも食べて体の調子を整えておきましょう。
9 火	麦ごはん チンゲンサイの中華炒め えびと豆腐のチリソース煮　なし	牛乳	ぎゅうにゅう, えび, とうふ, やきぶた	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, はねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, もやし, はくほうなし	592 kcal 27.1 g 14.0 g 1.9 g	今日の献立についている「梨」は、伊賀市で作られた「白鳳梨」です。今年は、気温が高く、いつもに増してお世話が大変だったと聞いています。ちなみに、白鳳梨の「白鳳」とは、上野城の別名「白鳳城」からとったものだそうです。
10 水	麦ごはん　鯖のピリ辛煮 ごまポテト　秋なすのみそ汁	牛乳	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, みそ	むぎごはん, さんおんとう, じゃがいも, すりごま, くろごま	にんにく, しょうが, なす, たまねぎ, つきこんにゃく, はねぎ	632 kcal 27.2 g 20.8 g 2.4 g	今絶賛美味しくなってる秋なすを、給食の美味しいみそ汁に入れて。献立にしました。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざがあります。いろんな意味がありますが、暑いこの時期、体を冷やす効果と体を守る働きがある野菜です。
11 水	コッペパン　ジャム ABCミネストローネ フライドポテト	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, だいず	コッペパン, あぶら, ABCマカロニ, さんおんとう, じゃがいも	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト, さやいんげん, いちごジャム	619 kcal 20.6 g 27.1 g 2.1 g	ABCミネストローネって何？と思った人はいますか？アルファベットの形をしたマカロニをミネストローネに入れた料理です。1800年後半にフランスのパリでスープ用のアルファベットマカロニを販売していたことが確認されているくらい、昔からあるマカロニです。
12 金	ビビンバ　中華スープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, あかみそ, とうふ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, はねぎ, きりぼしだいこん, にんじん, もやし, ほうれんそう, たまねぎ, はくさいキムチ, キャベツ	589 kcal 23.1 g 17.4 g 2.4 g	ビビンバは、給食で人気の混ぜご飯です。残食もほとんどありません。なので、毎月出したいくらいなのですが、ビビンバの日は、朝から給食室はバタバタで大忙し、給食の時間も盛りつけに当番さんが大忙し、毎月は難しそうです。
16 火	元気100倍チャーハン はるさめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, たまご, ぶたにく	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, はるさめ, ごまあぶら	にんにく, にんじん, たまねぎ, なましいたけ, カリカリうめ, はねぎ, もやし, たけのこ, にら, キャベツ, しょうが	558 kcal 21.0 g 17.3 g 2.8 g	毎日本当に暑いですね。体の中から元気になれる献立登場です。・・いえ毎日元気になれる献立ですが、今日は苦手な人が超少ない大人気の献立で、夏バテ防止にもなる食材も入って、元気になってほしいチャーハンです。
17 水	麦ごはん　ししゃもの香味焼き ねりごま和え　豆腐のみそ汁	牛乳	ぎゅうにゅう, ししゃも, とうふ, みそ	むぎごはん, さんおんとう, ねりごま, いりごま	はねぎ, しょうが, レモン, キャベツ, ほうれんそう, もやし, たまねぎ, にんじん, えのきたけ	561 kcal 26.6 g 15.2 g 2.5 g	ししゃもの香味焼きですが、ししゃもを焼いてから、ねぎ、しょうが、レモン果汁、しょうゆ、砂糖、みりんで作った香味だれをかけた料理です。甘酸っぱいたれです。お味はどうかな？ししゃもは、分解せずに食べましょう。
18 木	減量パン　スパゲティミートソース 冬瓜のポトフ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, ウィンナー	げんりょうパン, スパゲッティ, あぶら	にんじん, たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホールトマト, とうがん, キャベツ, さやいんげん	579 kcal 24.9 g 22.0 g 2.6 g	みえ地物一番給食の日 冬瓜のポトフの「冬瓜（とうがん）」は、漢字で「冬」・「瓜（うり）」と書きますが、夏野菜です。調理された見た目は大根に似ているので、よく大根？と聞かれます。大根に比べて苦味がないので食べやすいかな。
19 金	カレーライス　ひじきサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにく, ツナみずに, ほしひじき	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さんおんとう	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	635 kcal 21.6 g 19.3 g 2.2 g	みえ地物一番給食の日 今日は、できるだけ三重県産・名張産の食材を使ってカレーとサラダを作っています。農家さんが減ってきている中で地元の食材がどのくらい届くか楽しみです。
22 月	ごはん　チャプチェ 豆腐の五目スープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, とりにく, とうふ	ごはん, あぶら, はるさめ, いりごま, さんおんとう, ごまあぶら	にんにく, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, にら, たけのこ, もやし, えのきたけ, しょうが, チンゲンサイ	590 kcal 21.1 g 17.1 g 1.6 g	チャプチェは、お祝いの席などに出される韓国の伝統的な前菜です。韓国ではさつまいものデンプンで作られた春雨を使っています。かなり太めの春雨です。給食の春雨もさつまいもデンプンで作られた国産の春雨を使っています。
24 水	ガパオライス　コーン卵スープ	牛乳	ぎゅうにゅう, とりひきにく, ひきわりだいず, たまご	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ	にんにく, ピーマン, あかピーマン, たまねぎ, エリンギ, クリームコーン, ホールコーン, ほうれんそう	609 kcal 25.1 g 17.5 g 2.2 g	ガパオライスは、タイの定番ごはんです。鶏ひき肉とカラフルピーマンなどの野菜を炒めて、ナンプラー、オイスターソースで味付けした具材をご飯にかけていただきます。ガパオとはハーブです。給食では、ハーブを使わず作ってみました。感想を聞かせてくださいね。
25 木	スライスパン　照り焼きチキン キャベツソテー　クリームスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	スライスパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	582 kcal 28.0 g 25.7 g 2.4 g	今日は、食パンにキャベツソテーをのせて、その上に照り焼きチキンを置いて挟んでサンドイッチにして食べても美味しいです。照り焼きチキンは、しょうが、しょうゆ、みりん、酒でシンプルに味付けして焼きました。パンに合うかな？
26 金	麦ごはん　アジのカレーソース にんじんしりしり　沢煮椀	牛乳	ぎゅうにゅう, あじ, しおこんぶ, ぶたにく, あぶらあげ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら, いりごま	にんじん, ごぼう, だいこん, しらたき, はねぎ	640 kcal 26.3 g 21.0 g 2.0 g	にんじんしりしりという料理を知っていますか？給食でも何回か出たことがある料理です。「しりしり」とは、「せん切り」という意味の沖縄の方言です。日常的な家庭料理なのでもしかしたら、あの先生も知っているかも・・・。
29 月	ごはん　厚揚げのキムチ煮 バンサンスウ	牛乳	ぎゅうにゅう, あつあげ, ぶたにく, ロースハム	ごはん, あぶら, さんおんとう, はるさめ, いりごま, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, にら, はくさいキムチ, もやし, キャベツ, きゅうり	613 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g	キムチと聞くだけで「辛い」イメージですよね。好きな人は、学校のキムチの物足りなさを伝えてくれます。そのくらいあっさりキムチです。「カレー粉」「一味唐辛子」「豆板醤」「コチュジャン」等いろんな辛み調味料も使っていますが、「キムチ」の辛いイメージにはかないません。
30 火	わかめごはん　五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳	ぎゅうにゅう, たきこみわかめ, とりにく, だいず, こんぶ, みそ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう	ごぼう, にんじん, こんにゃく, ほししいたけ, キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, はねぎ	560 kcal 22.1 g 14.3 g 3.2 g	今日の主皿は五目豆です。一見主に感じない献立ですが、小学生の昼食分の栄養を満たした一食です。一切れの魚やお肉がある方が見栄えがしますが、家ではなかなか食べないたくさんの種類の食材を出せるのも給食の魅力ですね。

◇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。

◇バリっ子給食の日：指定した野菜は、「名張産」を使用します。４日「巨峰」「かぼちゃ」です。

◇みえ地物一番給食の日：１８日・１９日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるかぎり使用するようにします。