日(曜)	こんだてめい			あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい			あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価																															
1(火)	ごはん	ひじきサラダ なつやさいのすぶた	レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく レンズまめ (ガラスープ)	こめ・こめこ・さとう じゃがいも・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ズッキーニ セロリ・たまねぎ・なす とうもろこし・にんじん パプリカ・しょうが にんにく	634 773	16(水)	げんりょう わかめごはん	ひやし ちゅうかのぐ あじの ラビゴットソースかけ	ひやし ちゅうか めん ひやし ちゅうかのたれ	ぎゅうにゅう・わかめ あじ・たまご ローズハム	こめ・ちゅうかめん こむぎこ・パンこ さんおんとう こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・もやし にんじん	647 777																															
2(水)	ピースの日 たこめし	だいずの カラカラサラダ たちうおの こめこかけあげ	かぼちゃの みそしる	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あぶらあげ たちうお・たこ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも こめこ・でんぶん こむぎこ・こめあぶら さんおんとう	オクラ・かぼちゃ・トマト きゅうり・たまねぎ・なす にんじん・パセリ・ピーマン ほししいたけ	666 813	17(木)	むぎごはん	カラフル サラダ あなごいり たまごやき	なつやさい カレー	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく・あなご (けずりぶし)	こめ・むぎ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	えだまめ・かぼちゃ・なす キャベツ・ミニトマト きゅうり・たまねぎ ピーマン・あかピーマン しょうが・にんにく	653 799																															
3(木)	ごはん	トマト入り れいしゃぶサラダ えだまめとポテトの マヨやき	もずくじる	ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ とうにゅう・かんてん ひよこまめ・もずく なるとまき・ぶたにく ローズハム (けずりぶし・こんぶ)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり・ねぎ たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ・レタス ゆずかじゅう・えのきだけ	612 750	<div data-bbox="1484 525 2908 630" data-label="Text"> <p>きゅうりよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:トマト、きゅうり】</p> </div> <div data-bbox="1484 651 2908 735" data-label="Section-Header"> <p>★トマト入り冷しゃぶサラダ(3日)★</p> </div> <div data-bbox="1484 735 2315 1218" data-label="Complex-Block"> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ロース</td> <td>70g</td> <td>粉寒天</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>60g</td> <td>水</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>70g</td> <td>淡口しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>30g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>50g</td> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>減塩だししょうゆ</td> <td>小さじ1</td> <td>こめあぶら 米油</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> <td>しお 塩(きゅうり用)</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1弱</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="2315 735 2908 1428" data-label="List-Group"> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎっておく。 たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味を整える。火を止め、バットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。 </div> <div data-bbox="1484 1239 2908 1638" data-label="Complex-Block"> <p>さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまとうことで、ドレッシングの量を減らすことができます。 また、トマトときゅうりの色合いと、ジュレの酸味が食欲をそそります。豚肉には、夏バテ防止になるビタミンB1もたっぷり含まれています。</p> <p>減塩</p> <p>ゆず風味ジュレは、作りやすい量で作ってください。冷蔵庫で2～3日保存できます。肉料理や魚料理にかけてもおいしいですよ。</p> </div>							豚ロース	70g	粉寒天	0.5g	たまねぎ	60g	水	50ml	きゅうり	70g	淡口しょうゆ	小さじ1	ミニトマト	30g	砂糖	小さじ2/3	レタス	50g	ゆず果汁	小さじ1	減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら 米油	小さじ1/3	砂糖	小さじ2/3	しお 塩(きゅうり用)	適量	ゆず果汁	小さじ1弱		
豚ロース	70g	粉寒天	0.5g																																											
たまねぎ	60g	水	50ml																																											
きゅうり	70g	淡口しょうゆ	小さじ1																																											
ミニトマト	30g	砂糖	小さじ2/3																																											
レタス	50g	ゆず果汁	小さじ1																																											
減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら 米油	小さじ1/3																																											
砂糖	小さじ2/3	しお 塩(きゅうり用)	適量																																											
ゆず果汁	小さじ1弱																																													
4(金)	ごはん	ツナポテト サラダ なすの ラザニア	レタスとトマトの はるさめスープ	ぎゅうにゅう・だいず まぐろあぶらづけ ぶたにく・ペーコン とりにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	こめ・ぎょうざのかわ じゃがいも・はるさめ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし きくらげ・なす・レタス トマト・トマトピューレ にんにく	634 774	7(月)	ごはん	きらきら チーズサラダ ごぼう ハンバーグ	ゼリー	ぎゅうにゅう	こめ・そうめん パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら・ゼリー	オクラ・キャベツ・ごぼう きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レタス・レモン えのきだけ	660 795																															
7(月)	ごはん	もちもち たこやき はだかむぎこパン ブルーベリージャム	あまなつ サラダ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう・たこ あおのり・ぶたにく かつおぶし (けずりぶし)	はだかむぎこパン こむぎこ・こめこ てんかす・さとう さんおんとう ブルーベリージャム オリーブオイル マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・べにしょうが ズッキーニ・たまねぎ トマトかん・なす・レタス にんじん あまなつかんかん	566 711	8(火)	ごはん	のりずあえ きびなごの いぞべあげ	とうふの チリソースに	ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ でんぶん・ごまあぶら さんおんとう・ごま こめあぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし きくらげ・しょうが にんにく	619 750																															
8(火)	ごはん	たこときゅうりの すのもの おからボール	とんじる	ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひじき・たこ あひびきにく ぶたにく・たまご みそ・(にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ごぼう・ねぎ・しょうが	622 756	9(水)	ごはん	わふうサラダ なつやさいの オムレツ	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しろねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734																															
9(水)	ごはん	うめドレッシング サラダ とりにくの しおこうじからあげ	オクラと たまごの スープ	ぎゅうにゅう・たまご とりにく (ガラスープ)	こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・たまねぎ ばいにく・しょうが とうもろこし	589 734	10(木)	ごはん	かんびょうの サラダ トマトデタッカルピ	あつあげの みそしる	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ごま	かんびょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ・ねぎ トマト・レタス・レモン にんじん・えのきだけ	602 735																															
10(木)	ごはん	かぼちゃの みそしる	あつあげの みそしる	ぎゅうにゅう・わかめ あつあげ・とりにく とりささみ・チーズ なまクリーム・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ごま	かんびょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ・ねぎ トマト・レタス・レモン にんじん・えのきだけ	602 735	11(金)	ごはん	なつやさいの オムレツ	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しろねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734																															
11(金)	ごはん	なつやさいの オムレツ	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しろねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734	12(土)	ごはん	なつやさいの オムレツ	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しろねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734																															
12(土)	ごはん	なつやさいの オムレツ	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しろねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734	13(日)	ごはん	なつやさいの オムレツ	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しろねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734																															

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、小学校は4年生 中学校は1～3年生の提供エネルギーの平均を記載しています。

《給食がない日》
大三島中2年のみ 1日～4日
大三島分校 1日、2日、9日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります

引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」