

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
1 (火)	あまなつゼリー かえりのりずあえ たこめし せんざんき かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・たこ あぶらあげ・のり からあげ・わかめ アガー・とりにく かえりいりこ・みそ (こんぶ) (にぼし)	こめ・こめこ でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし あまなつかんかん えのきだけ・しょうが	621	16 (水)	ひつまぶし ごはん うめかつおあえ ぶたてん なつやすいの みそしる	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ かつおぶし ちくわ・ぶたにく たまご・あなご (にぼし)	こめ・こむぎこ じゃがいも さんおんとう ごま・こめあぶら	オクラ・きゅうり ズッキーニ・なす にんじん・もやし ばいにく・えのきだけ しょうが	659
2 (水)	こまつなごまあえ ごはん まめたまやき にくじゃがだいず ピースの白	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず・ぶたにく あおのりこ・たまご けずりこ ぎゅうにく	こめ・こむぎこ じゃがいも ながいも さんおんとう すりごま こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ こまつな・ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん もやし	594	17 (木)	フルーツゼリー もちもちたこやき きんぴら サラダ コッペパン FC今治コラボ給食 にらたまスープ	ぎゅうにゅう あつあげ・たまご あおのりこ・たこ アガー・ロースハム かつおぶし (けずりぶし) (ガラスープ)	パン・こむぎこ こめこ・てんかす でんぷん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル カクテルゼリー マヨネーズ・こめこ	キャベツ・きゅうり べにしょうが・ごぼう たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・レタス パインかん・トマト おうとうかん・きくらげ えのきだけ・にら	564
3 (木)	ピーマンの にくづめ コーンフレーク サラダ ポークピーンズ コッペパン ブルーベリー ジャム	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・たまご	パン・こむぎこ パン・じゃがいも コーンフレーク さんおんとう こめあぶら ブルーベリージャム	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン レモン トマトピューレ にんにく	590	1学期の給食は、7月17日(木)で終わります。楽しい夏休みがやってきますね。夏休みは、学校がある時と比べて、自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。 「早寝 早起き 朝ごはん」を心掛け、1日3食しっかり食べて、2学期を元気に迎えましょう。					
4 (金)	フローゼンパイ ごはん さんしよくあえ さわらのあおのり フライ しらたま だんごじる	ぎゅうにゅう さわら たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ パンこ・さとう しらたまだんご さんおんとう こめあぶら	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし パインアップル ほししいたけ	600	給食の献立紹介 ★トマト入り冷しゃぶサラダ(14日)★ 今月は、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】					
7 (月)	たなばたゼリー かぼちゃのコロッケ キラキラサラダ コッペパン たなばたスープ	ぎゅうにゅう ひよこめ かまぼこ・チーズ ぎゅうひきにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	パン・こむぎこ パンこ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら たなばたゼリー	オクラ・かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・きくらげ	615	＜材料 4人分＞ 豚ロース 70g たまねぎ 60g きゅうり 70g ミニトマト 30g レタス 50g 減塩だししょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ2/3 ゆず果汁 小さじ1弱 粉寒天 0.5g みず 50ml うすくち 淡口しょうゆ 小さじ1 さとう 砂糖 小さじ2/3 かじゅう ゆず果汁 小さじ1 こめあぶら 米油 小量 しお 塩(きゅうり用) 適量					
8 (火)	こまつなとコーンのナムル ごはん トマトDEタッカルビ キムチスープ i.i.imabari ブランド給食	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく あぶらあげ とりにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	こめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・トマト キムチ・きくらげ しめじ・しょうが にんにく	611	＜作り方＞ ① 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。 ② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 ③ 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 ④ 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。 ⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。					
9 (水)	のりのつくだに ごはん きりぼしだいこんの すのもの さごしの みかんあまず カルシウムの白	ぎゅうにゅう ひじき・もずく しらすぼし・のり さごし・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ じゃがいも さんおんとう みかんジャム こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが	581	さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまわせることで、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。					
10 (木)	すいか とうふハンバーグ フレンチサラダ はだかむぎの コンスープ バーガーパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうふ おから・ぶたにく とうにゅう・とりにく ひじき・ロースハム たまご・(ガラスープ)	パン・むぎ・パンこ こむぎこ・バター じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ レタス・すいか レモン	581	夏バテ予防に酸味を利用しよう！ 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
11 (金)	むぎごはん こくとう アーモンド トマトときゅうりの サラダ いかリングの レモンソース なつやすいかレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう ローストだいず いか・ぶたにく だっしふんにゅう	こめ・アーモンド こむぎこ・さとう でんぷん・くるみ くろざとう・ごま さんおんとう・むぎ 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 きゅうり・たまねぎ トマト・なす・レタス にんじん・ピーマン レモン・しょうが にんにく	674	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。					
14 (月)	ズッキーニの ラザニア トマトいり れいしゃぶサラダ ベジタブルスープ 旬の献立	ぎゅうにゅう だいず・かんてん ぶたにく とりにく なまクリーム チーズ	パン ぎょうざのかわ さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・はくさい ミニトマト・なす にんじん・レタス ゆずかじゅう・しめじ トマトピューレ・にんにく	585	引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」					
15 (火)	かんぴょうと いかのナムル ごはん ちゅうかオムレツ マーボどうふ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ さきいか ぶたにく ぶたレバー たまご・みそ	こめ・でんぷん さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・しろねぎ ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	581						