令和7年　7月分　学校給食献立表　（13回）

今治市立夢づくり調理場
（日高小･乃万小・南中・西中）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
1（火）	たこめし かぼちゃのごまあえ さばのたつたあげ やさいたっぷりみそしる ぎゅうにゅう 半夏生	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ さば・たこ・みそ とりにく （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・ごぼう・ねぎ にんじん・えのきだけ しょうが・さやいんげん	588 760
2（水）	ひよこまめとかぼちゃのキッシュ コーンパン あまなつサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう ピースの日	ぎゅうにゅう ひよこまめ・たまご ひじき・ベーコン とりひきにく こなチーズ （ガラスープ）	パン・マカロニ じゃがいも・さとう こめあぶら さんおんとう バター・マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし トマトかん・なす あまなつ・きゅうり キャベツ・パセリ・レタス	578 709
3（木）	ごはん かんぴょうのかみかみサラダ トマトデタッカルビ フルーツあんにん ちゅうかスープ ぎゅうにゅう I.I Imabari！ブランド給食	ぎゅうにゅう さきいか・ベーコン とりにく・チーズ なまクリーム （ガラスープ）	こめ・ビーフン さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マスカットゼリー あんにんどうふ	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・トマト にんじん・みかんかん ほししいたけ	627 795
4（金）	ホキのエスカベッシュ コッペパン ハムサラダ ラビオリスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホキ・ロースハム ベーコン・ラビオリ （ガラスープ）	こむぎこ・パン でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・たまねぎ きゅうり・にんじん レタス・レモン	620 771
7（月）	ひつまぶし ひじきのレモンずあえ きすのあおのりフライ たなばたゼリー そうめんじる ぎゅうにゅう カルシウムの日 七夕	ぎゅうにゅう あおのりこ・ひじき かえりいりこ・きす すまき・ちくわ あなご・たまご （こんぶ） （かつおぶし）	こむぎこ・そうめん パンこ・こめ さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら たなばたゼリー	きゅうり・しそ たまねぎ・にんじん レモン・えのきだけ	631 889
8（火）	ごはん かけてたべてね カレーじゃこ ピーマンのうましおこんぶあえ もちもちたこやき かぼちゃのそぼろに ぎゅうにゅう FC今治コラボ給食	ぎゅうにゅう だいず・あおのりこ しおこんぶ しらすぼし かつおぶし・たこ とりひきにく （かつおぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・てんかす さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく さやいんげん かぼちゃ・かんぴょう キャベツ・ピーマン べにしょうが・たまねぎ にんじん・きくらげ	581 759
9（水）	なすのラザニア はだかむぎこパン ブルーベリージャム トマトいりれいしゃぶサラダ パンプキンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・かんてん・ベーコン ぎゅうひきにく ぶたにく・とりひきにく なまクリーム・チーズ （ガラスープ）	はだかむぎこパン ぎょうざのかわ さんおんとう ブルーベリージャム こめあぶら	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・ミニトマト なす・にんじん レタス・ゆず・にんにく トマトピューレ・パセリ かぼちゃ	653 807
10（木）	むぎごはん うめかつおあえ レバーとだいずのかりんとう たにんどんぶり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ロースト だいず かつおぶし・ぶたにく とりレバー・たまご （かつおぶし）	むぎ・こめ・でんぷん くろざとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにゃく かんぴょう・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ばいにく・しょうが	606 781
11（金）	メルルーサのガーリックパンこやき コッペパン なすとツナのサラダ れいとうパイン ポークビーンズ ぎゅうにゅう	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 メルルーサ	パン・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・バター	たまねぎ・なす にんじん・ねぎ パセリ・レッドオニオン パインアップル・レモン トマトピューレ・しょうが にんにく	582 720
14（月）	ごはん きゅうりとわかめのすのもの あじのこうみあげ いぎすどうふ かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまだいずこ とうふ・わかめ いぎす・あじ・たまご （にぼし） （かつおぶし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ レモン・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	577 743
15（火）	げんりょうごはん そくせきづけ しおレモンせんざんき ひやしうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく・たまご （こんぶ） （かつおぶし）	うどん・こめ じょうしんこ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	キャベツ・きゅうり たくあんづけ・ねぎ もやし・レモン ほししいたけ・こまつな しょうが・にんにく	546 661
16（水）	ピーマンバーグ コッペパン フレンチサラダ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ベーコン・ヨーグルト とりひきにく だいず・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・レタス みかんかん・パインかん ぶどうかん・レモン おうとうかん	559 684
17（木）	むぎごはん きりぼしだいこんのサラダ カラフルなつやさいのオムレツ なつやさいカレー かけてたべてね ぎゅうにゅう ラッキーにんじん「ほし★」	ぎゅうにゅう だいず・わかめ たこ・とりにく とりひきにく・たまご ひじき	むぎ・こめ こめあぶら さとう・ごま カレールウ	かぼちゃ・なす・にんじん きゅうり・ごぼう ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・トマト きりぼしだいこん ピーマン・しょうが にんにく	629 808

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】**

★ トマト入り冷しゃぶサラダ（9日）★

＜材料　４人分＞

豚ロース	７０ｇ	B 粉寒天	０．５ｇ
たまねぎ	６０ｇ	B 水	５０ml
きゅうり	７０ｇ	B 淡口しょうゆ	小さじ１
ミニトマト	３０ｇ	B 砂糖	小さじ２／３
レタス	５０ｇ	B ゆず果汁	小さじ１
A 減塩だししょうゆ	小さじ１	B 米油	小さじ１／３
A 砂糖	小さじ２／３	塩（きゅうり用）	適量
A ゆず果汁	小さじ１弱		

＜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、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。

さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまとわせることで、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。

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。

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。

引用：「食育フォーラム2019年・2022年7月号」

暑い夏を乗り切ろう

対策１
こまめな水分補給

対策２
３食しっかり食べる

対策３
暑さ指数（WBGT）をチェックする

引用：「学校の給食2024年7月号」

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量の平均を記載しています。

※おはしは洗って毎日持ってきてください。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。