



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 E kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 E kcal																																																
1 (水)	ごはん そくせきづけ なすのはさみあげ ほっこり ぐだくさんみそしる	ちやくやくほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	588	16 (木)	あつあげと とりにくのごまいため なすとツナの サラダ ベジタブル スープ	ぎゅうにゅう ちやくやくほねに なるもの	こむぎこ・パン こめ・でんぶ さんおんとう さんおんとう	からだのちょうしを ととのえるもの	612																																																
2 (木)	しろいんげんまめ のミートコック フレンチサラダ かぼちゃの ミルクトマト コッパン ブルーベリー ジャム つけてたべてね!	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト あいびきにく とりにく・たまご	パン・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 こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん・レタス ほししいたけ・しめじ	605	17 (金)	むぎごはん れいしやぶサラダ おからとツナの オムレツ なつやさい カレー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト おから まぐるあぶらづけ ぶたにく・たまご	むぎ・こめ さんおんとう ごま・こめあぶら こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・きゅうり だいこん・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ レタス・レモン しょうが・にんにく	653																																																
3 (金)	ごはん えのきのおひたし なつやさいの かきあげ ひやしうどん	ぎゅうにゅう のり・かつおぶし えび・たまご (こんぶ) (にぼし) (かつおぶし)	こむぎこ・うどん こめ・さとう こめあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・こまつな ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・えのきだけ ほししいたけ	605	<div data-bbox="1469 514 2834 640" data-label="Section-Header"> <h3>給食の献立紹介</h3> <p>今年度は、学校栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <h2>魚のラビゴットソースかけ(6日)</h2> </div> <div data-bbox="1558 640 1944 693" data-label="Section-Header"> <h4><材料 4人分></h4> </div> <div data-bbox="1558 693 1944 1606" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚 4切れ 塩 少々 こしょう 少々 白ワイン 適量 小麦粉 大さじ3 たまご 卵 1/2個 パン粉 50g 揚げ油 適量 トマト 1/2個 たまねぎ 25g ピーマン 1個 あぶら油 適量 レモン果汁 少々 オリーブ油 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々 砂糖 小さじ1 </div> <div data-bbox="1973 640 2834 1186" data-label="List-Group"> <h4><作り方></h4> <ol style="list-style-type: none"> ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒める。しんなりしてきたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。 </div> <div data-bbox="2092 1207 2834 1711" data-label="Complex-Block"> <div data-bbox="2181 1228 2626 1270" data-label="Section-Header"> <h3>ラビゴット=「元気を出させる」</h3> </div> <div data-bbox="2122 1291 2834 1648" data-label="Text"> <p>ラビゴットソースとは、フランス料理のソースのひとつで、「元気をださせる」ソースという意味があります。酸味のあるさっぱりしたソースで、魚料理と相性がとてもよいソースです。</p> <p>学校給食では、トマトやレモン果汁で酸味をつけ、魚のフライにかけて食べることが多いですが、揚げ物だけでなく、ソテーなどの焼き物や、ソースを冷やして、刺身と合わせてカルパッチョにするのもおすすめです。</p> <p>パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作ることができます。</p> </div> </div> <tr> <td>6 (月)</td> <td>ホキの ラビゴットソースかけ こまつなの アーモンドあえ コーパン にくだんごの スープ</td> <td>ぎゅうにゅう ホキ・たまご にくだんご (こんぶ)</td> <td>こむぎこ・パン パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら</td> <td>キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこしペースト トマト・ねぎ・ピーマン レモン・しょうが</td> <td>612</td> <td>7 (火)</td> <td>いとかんてんの すのもの たなばたゼリー きすのあおのり ごまフライ たなばた そうめんじる</td> <td>ぎゅうにゅう あおのり かんてん・きす かまぼこ・たまご (こんぶ) (かつおぶし)</td> <td>こむぎこ・そうめん パンこ・こめ さとう・ごま こめあぶら ほしのソーダゼリー</td> <td>オクラ・かんぴょう きゅうり・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ</td> <td>585</td> </tr> <tr> <td>8 (水)</td> <td>むぎごはん キャベツの しおこんぶあえ すごもり たまご スタミナどん</td> <td>ぎゅうにゅう しおこんぶ・ひじき ぶたにく・たまご とりにく</td> <td>むぎ・こめ・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら</td> <td>いとこんにやく キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にら・にんじん・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく</td> <td>546</td> <td>9 (木)</td> <td>ぶたにくと トマトの チーズやき グリーン サラダ パンプキン スープ</td> <td>ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)</td> <td>パン・さとう オリーブオイル バター</td> <td>かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ レタス・レモン マッシュルーム</td> <td>545</td> </tr> <tr> <td>10 (金)</td> <td>わかめごはん ひじきサラダ ささみの チーズはるまき キムチスープ</td> <td>ぎゅうにゅう とうふ・ひじき わかめ まぐるあぶらづけ ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)</td> <td>はるまきのかわ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら</td> <td>きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・キムチ レタス・きくらげ・しめじ しょうが・にんにく</td> <td>562</td> <td>13 (月)</td> <td>てりやき ハンバーグ すいか じゃこサラダ しゃきしゃき スープ</td> <td>ぎゅうにゅう とうふ・しらすほし ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご (ガラスープ)</td> <td>パン・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら</td> <td>きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・レタス・すいか レモン</td> <td>573</td> </tr> <tr> <td>14 (火)</td> <td>ごはん からしあえ ホキの ごまネーズやき あつあげの やさいあんかけ</td> <td>ぎゅうにゅう あつあげ・ホキ とりにく</td> <td>こめ・でんぶ さんおんとう すりごま こめあぶら マヨネーズ</td> <td>えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ もやし・えのきだけ ほししいたけ・しめじ しょうが</td> <td>566</td> <td>15 (水)</td> <td>もやしの ナムル レバーの パーベキューソース とうもろこし にらたまスープ</td> <td>ぎゅうにゅう とうふ・とりレバー たまご (ガラスープ)</td> <td>こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら</td> <td>キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・もやし りんごソース・レモン きくらげ・しょうが にんにく</td> <td>553</td> </tr>						6 (月)	ホキの ラビゴットソースかけ こまつなの アーモンドあえ コーパン にくだんごの スープ	ぎゅうにゅう ホキ・たまご にくだんご (こんぶ)	こむぎこ・パン パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこしペースト トマト・ねぎ・ピーマン レモン・しょうが	612	7 (火)	いとかんてんの すのもの たなばたゼリー きすのあおのり ごまフライ たなばた そうめんじる	ぎゅうにゅう あおのり かんてん・きす かまぼこ・たまご (こんぶ) (かつおぶし)	こむぎこ・そうめん パンこ・こめ さとう・ごま こめあぶら ほしのソーダゼリー	オクラ・かんぴょう きゅうり・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ	585	8 (水)	むぎごはん キャベツの しおこんぶあえ すごもり たまご スタミナどん	ぎゅうにゅう しおこんぶ・ひじき ぶたにく・たまご とりにく	むぎ・こめ・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にら・にんじん・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	546	9 (木)	ぶたにくと トマトの チーズやき グリーン サラダ パンプキン スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)	パン・さとう オリーブオイル バター	かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ レタス・レモン マッシュルーム	545	10 (金)	わかめごはん ひじきサラダ ささみの チーズはるまき キムチスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき わかめ まぐるあぶらづけ ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)	はるまきのかわ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・キムチ レタス・きくらげ・しめじ しょうが・にんにく	562	13 (月)	てりやき ハンバーグ すいか じゃこサラダ しゃきしゃき スープ	ぎゅうにゅう とうふ・しらすほし ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・レタス・すいか レモン	573	14 (火)	ごはん からしあえ ホキの ごまネーズやき あつあげの やさいあんかけ	ぎゅうにゅう あつあげ・ホキ とりにく	こめ・でんぶ さんおんとう すりごま こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ もやし・えのきだけ ほししいたけ・しめじ しょうが	566	15 (水)	もやしの ナムル レバーの パーベキューソース とうもろこし にらたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ・とりレバー たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・もやし りんごソース・レモン きくらげ・しょうが にんにく	553
6 (月)	ホキの ラビゴットソースかけ こまつなの アーモンドあえ コーパン にくだんごの スープ	ぎゅうにゅう ホキ・たまご にくだんご (こんぶ)	こむぎこ・パン パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこしペースト トマト・ねぎ・ピーマン レモン・しょうが	612							7 (火)	いとかんてんの すのもの たなばたゼリー きすのあおのり ごまフライ たなばた そうめんじる	ぎゅうにゅう あおのり かんてん・きす かまぼこ・たまご (こんぶ) (かつおぶし)	こむぎこ・そうめん パンこ・こめ さとう・ごま こめあぶら ほしのソーダゼリー	オクラ・かんぴょう きゅうり・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ	585																																										
8 (水)	むぎごはん キャベツの しおこんぶあえ すごもり たまご スタミナどん	ぎゅうにゅう しおこんぶ・ひじき ぶたにく・たまご とりにく	むぎ・こめ・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にら・にんじん・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	546							9 (木)	ぶたにくと トマトの チーズやき グリーン サラダ パンプキン スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)	パン・さとう オリーブオイル バター	かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ レタス・レモン マッシュルーム	545																																										
10 (金)	わかめごはん ひじきサラダ ささみの チーズはるまき キムチスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき わかめ まぐるあぶらづけ ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)	はるまきのかわ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・キムチ レタス・きくらげ・しめじ しょうが・にんにく	562							13 (月)	てりやき ハンバーグ すいか じゃこサラダ しゃきしゃき スープ	ぎゅうにゅう とうふ・しらすほし ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・レタス・すいか レモン	573																																										
14 (火)	ごはん からしあえ ホキの ごまネーズやき あつあげの やさいあんかけ	ぎゅうにゅう あつあげ・ホキ とりにく	こめ・でんぶ さんおんとう すりごま こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ もやし・えのきだけ ほししいたけ・しめじ しょうが	566							15 (水)	もやしの ナムル レバーの パーベキューソース とうもろこし にらたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ・とりレバー たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・もやし りんごソース・レモン きくらげ・しょうが にんにく	553																																										

冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!
冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くして
しまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれ
るものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲
をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か
麦茶で少量をこまめに飲むようにしましょう。

引用：「食育フォーラム2025年 7月号」

○のついている日はスプーンがつく日です。

☆☆☆「減塩」にも注目!☆☆☆
酸味は、減塩の方法としても使われています。レモン
果汁を使うことで、少ない塩味(減塩)でもおいしく食べられ
る、夏にぴったりのメニューです。

引用：学校給食

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト：学校給食2025、2026 6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年生の1食分のエネルギー量を記載しています。