令和8年

7月分　学校給食献立表　（12回）

今治市立近見小学校調理場

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 エネルギーkcal
①（水）	はるさめのちゅうかサラダ ごはん ひじきオムレツ かわりきんぴら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく しらすぼし （けずりぶし） たまご	こめ・じゃがいも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース かんぴょう・ごぼう トマト・にら・にんじん ねぎ	575
2（木）	ひよこまめのかきあげ コッペパン コールスローサラダ ひやしうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ （にぼし） （けずりぶし） えび・ロースハム たまご	こむぎこ・パン うどん・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス ほししいたけ	551
③（金）	かけて、よくまぜてたべましょう。 むぎごはん リヨネーズポテト ビビンバのぐ わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・わかめ ぎゅうにく ベーコン とりひきにく たまご	むぎ・こめ じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら バター	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・パセリ ほうれんそう・もやし えのきだけ・しょうが にんにく	548
⑥（月）	とうふのキーマカレーやき コーンパン パインサラダ しろいんげんまめのポタージュ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・チーズ ぶたひきにく とりひきにく （ガラスープ）	パン・こめこ じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこしペースト とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レタス パインかん・しめじ しょうが・にんにく	593
⑦（火）	ごはん うめかつおあえ きびなごのごまころもあげ たなばたゼリー だいずのいそに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず くきわかめ かつおぶし きびなご・ちくわ てんぷら・とりにく	こむぎこ・こめ じょうしんこ さとう・ごま こめあぶら たなばたゼリー	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・にんじん ばいにく・えのきだけ	583
⑧（水）	ごはん なすとツナのサラダ キャラメルナッツ＆ビーンズ ピーマンのにくづめ ふあふあどんぶりのぐ かけてたべましょう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ （こんぶ）・たまご （けずりぶし） まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく	こめ・でんぷん さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら バター	たまねぎ・なす レッドオニオン にんじん・ねぎ ピーマン・ほししいたけ しょうが	577
⑨（木）	えびとポテトのチリソースに コッペパン ほねぶとサラダ ラビオリスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・えび しらすぼし まぐろあぶらづけ （ガラスープ） ラビオリ	パン・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ・えのきだけ しょうが・にんにく たけのこ	553
⑩（金）	むぎごはん じゃがいものちゅうかあえ すいか キスのフライ なつやさいカレー かけてたべましょう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きす・ぶたにく ロースハム たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマトジュース・なす にんじん・ピーマン すいか・しょうが にんにく	594
⑬（月）	てりやきハンバーグ レタス バーガーパン フルーツあえ かぼちゃのミルクトマトに ぎゅうにゅう i.i.imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう とうふ・たまご ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぶたレバー・とりにく	パン・パンこ でんぷん・さとう こめあぶら カクテルゼリー アロエデザート	かぼちゃ・たまねぎ トマト・レタス みかんかん・パインかん おうとうかん ほししいたけ	627
14（火）	ごはん しらすあえ ホキのラビゴットソースかけ ぶたにくとあつあげのピリからに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・たまご しらすぼし・ホキ ぶたにく・みそ （ガラスープ）	こむぎこ・パンこ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・トマト にんじん・しろねぎ はくさい・ピーマン もやし・レモン しょうが・にんにく	604
15（水）	ごはん ツナポテトサラダ ノンエッグマヨ にらレバいため トマトとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （にぼし）・みそ まぐろあぶらづけ ぶたにく ぶたレバー	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・トマト にら・にんじん・もやし レモン・えのきだけ しめじ	607
⑯（木）	なすのラザニア コッペパン こんにゃくサラダ ブルーベリージャム カントリースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・わかめ ぶたひきにく とりひきにく なまクリーム チーズ	パン・さとう ぎょうざのかわ じゃがいも・ごま 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	サラダこんにゃく キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ なす・にんじん・パセリ レタス・トマトピューレ にんにく	577

給食の献立紹介

今年度は、調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。

★ 魚のラビゴットソースかけ（14日） ★

＜材料　４人分＞

	白身魚	４切れ
A	塩	少々
A	こしょう	少々
A	白ワイン	適量
	小麦粉	大さじ３
	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
	油	適量
B	レモン果汁	少々
B	オリーブ油	小さじ１
B	塩	少々
B	こしょう	少々
B	砂糖	小さじ１

＜作り方＞

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。

ラビゴット＝「元気を出させる」

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、「元気を出させる」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。

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、お勧めです。

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。

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」「学校給食2025年　6月号」

★☆★「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

★酸味は減塩のほかにも、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果も期待できます。

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきましょう。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。