


日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal
1 (水)	うりのすのもの えびとえだまめのいぎすどうふ むぎごはん ししゃものカレーあげ めかぶじる	ちやにくやほねになるもの	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	552	16 (木)	レバーとだいのずのかりんとう なすのわふうサラダ うずらたまごのちゅうかスープ クッキーパン	ちやにくやほねになるもの	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	629
2 (木)	キャラメルナッツ&ピーンズ チーズサラダ ABCスープ コッペパン ピースの日 ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう だいたいず・とりにく ローストだいたいず ぎゅうひきにく ぶたひきにく なまクリーム チーズ	パン・マカロニ ぎょうざのかわ さとう・バター さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・なす トマトかん・にんじん にんにく・レタス しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	624	 <p>体調を整え、こまめな水分補給を</p>					
3 (金)	きゅうりだこのすのもの むぎごはん ちくわのししよくあげ トたまどん かけてたべてね 半夏生(7/2)の日の献立	ぎゅうにゅう だいたいず・もずく あおのりこ (にぼし)・たこ しらすぼし ちくわ・ぶたにく たまご	むぎ・こむぎこ こめ・でんぶん さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・しょうが たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ ほししいたけ	558	 <p>今年度は、今治市学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。</p> <h3>魚のラビゴットソースかけ(9日)</h3>					
6 (月)	ピーマンのにくづめ かんぴょうのかみかみサラダ コーンパン かぼちゃのミルクトマト i.imabarilブランド給食 サラダ記念日(7/6)の献立	ぎゅうにゅう だいたいず・とうふ さきいか ぎゅうひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン さとう さんおんとう ブルーベリージャム ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・かんぴょう こまつな・たまねぎ とうもろこしペースト トマト・にんじん ピーマン・ほししいたけ	569	<p>＜材料 4人分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚 4切れ しょうゆ 少々 塩 少々 A しょうゆ 少々 白ワイン 適量 こむぎこ小麦粉 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 B レモン果汁 少々 オリーブ油 小さじ1 しょうゆ 少々 こしょう 少々 さとう砂糖 小さじ1 <p>＜作り方＞</p> <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。 					
7 (火)	からしあえ すいか ごはん きすのてんぷら そうめんじる セタ(7/7)の献立	ぎゅうにゅう とうふ (こんぶ) (けずりぶし) きす・ロースハム たまご	こむぎこ そうめん・こめ さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・すいか ほししいたけ	559	<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、お勧めです。</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>					
8 (水)	うめおかかあえ ごこくごはん はものかきあげ ぶっかけひやしうどん (げんりょう)	ぎゅうにゅう だいたいず・わかめ あおのりこ (こんぶ)・はも かつおぶし (けずりぶし) ロースハム・たまご	こむぎこ・うどん こめ・さとう ぎょうしんこ ざつこまい さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・ばいにく ほししいたけ	559	<p>☆☆☆「減塩」にも注目!☆☆☆</p> <p>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。</p>					
9 (木)	ホキのラビゴットソースかけ ヘルシーサラダ なすのポターージュ コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひじき・ホキ ベーコン・たまご なまクリーム	こむぎこ・パン パンこ・さとう じゃがいも さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト・なす にんじん・ピーマン レモン	622	<p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」</p> <p>引用：学校給食</p>					
10 (金)	こんにやくとひじきのサラダ むぎごはん とうふのわふうしらすピザ なつやさいカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう だいたいず・とうふ ひよこまめ・のり ひじき・みそ しらすぼし ぶたひきにく だっしふんにゅう	むぎ・こめ さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ カレールウ	サラダこんにやく かぼちゃ・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・トマトかん なす・にんじん にんにく・ピーマン	558	<p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」</p> <p>引用：学校給食</p>					
13 (月)	ひじきいりにこみハンバーグ じゃこサラダ ひよこまめのスープ スライスチーズ バーガーパン	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき ひよこまめ (こんぶ)・とりにく しらすぼし・たまご ぎゅうひきにく ぶたひきにく スライスチーズ	こむぎこ・パン パンこ・さとう 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	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・レタス レモン・しめじ マッシュルーム	596	<p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」</p> <p>引用：学校給食</p>					
14 (火)	トマトのごまおかかサラダ ごはん あつあげのチリソースやき にくじゃが 肉じゃがの日	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ぎゅうにく	こめ・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく グリーンピース・きゅうり しょうが・たまねぎ ミニトマト・にんじん しろねぎ・レタス レモン	547	<p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」</p> <p>引用：学校給食</p>					
15 (水)	とうにゅうアイス あなごめし ひじきのレモンずあえ ごもくたまごやき カルシウムの日 トマトとんじる	ぎゅうにゅう だいたいず・みそ ひじき・ちくわ (にぼし) かえりいりこ しらすぼし・ホキ ぶたにく・たまご とりにく・あなご	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 マヨネーズ とうにゅうアイス	きゅうり・しょうが きりほしだいこん たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ・レモン ほししいたけ	627	<p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」</p> <p>引用：学校給食</p>					

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。