

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal																																																			
① (水)	につぼんいちおいしい給食の日 えびとえだまめのいざすとうふ ひつまぶし ぶたにくのねぎみそやき すましじる	ちやくやくほねになるもの ぎゅうにゅう なまだいずこ・とうふ からあげ・わかめ いざす・えび・ちくわ ぶたにく・みそ・あなご (こんぶ) (かつおぶし) (けずりぶし)	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・さとう さんおんとう・ごま	からだのちょうしをととのえるもの えだまめ・しょうが たまねぎ・ねぎ えのきだけ	595	⑬ (木)	レバーのルルウェーに トマトとあおしそのサラダ コーンチャウダー コッペパン	ちやくやくほねになるもの ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・オリーブオイル ひよこまめ わかめ・ぶたにく ぶたレバー だっしふんにゅう なまクリーム (ガラスープ)	はたらくちからやたいおんになるもの こむぎこ・パン じゃがいも さんおんとう ブルーベリージャム ごまあぶら なたねあぶら バター	からだのちょうしをととのえるもの きゅうり・しそ しょうが・たまねぎ とうもろこし コーンかん ミニトマト にんにく・にんにく パセリ・レタス	646																																																			
② (木)	ピースの日 いそもんあげ コッペパン	ぎゅうにゅう あおりのこ ひじき・けずりこ たこ・たまご なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも さんおんとう ブルーベリージャム ごまあぶら なたねあぶら バター	えだまめ・キャベツ たまねぎ・にんにく パセリ・もやし	649	<p>今年度は、調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <p>さかな ★魚のラビゴットソースかけ(13日)★ にち</p> <p>給食の献立紹介</p>																																																								
③ (金)	i.i.imabari! ブランド給食 ごはん トマトサラダ ひまわりハンバーグ かぼちゃのミルクトマトに	ぎゅうにゅう だいず あいびきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ さとう・ごま ごまあぶら 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・レタス ほししいたけ	691	<p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>白身魚</td> <td>4切れ</td> <td>き</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> <td>しょうしょう</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> <td>しょうしょう</td> </tr> <tr> <td>白ワイン</td> <td>適量</td> <td>てきりょう</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>おお 大さじ3</td> <td>おお</td> </tr> <tr> <td>たまご卵</td> <td>1/2個</td> <td>こ</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>50g</td> <td>グラム</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td>てきりょう</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>1/2個</td> <td>こ</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>25g</td> <td>グラム</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>1個</td> <td>こ</td> </tr> <tr> <td>あぶら油</td> <td>適量</td> <td>てきりょう</td> </tr> <tr> <td>レモン果汁</td> <td>少々</td> <td>しょうしょう</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>小さじ1</td> <td>こ</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> <td>しょうしょう</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> <td>しょうしょう</td> </tr> <tr> <td>さとう砂糖</td> <td>小さじ1</td> <td>こ</td> </tr> </table> <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。 						白身魚	4切れ	き	塩	少々	しょうしょう	こしょう	少々	しょうしょう	白ワイン	適量	てきりょう	小麦粉	おお 大さじ3	おお	たまご卵	1/2個	こ	パン粉	50g	グラム	揚げ油	適量	てきりょう	トマト	1/2個	こ	たまねぎ	25g	グラム	ピーマン	1個	こ	あぶら油	適量	てきりょう	レモン果汁	少々	しょうしょう	オリーブ油	小さじ1	こ	塩	少々	しょうしょう	こしょう	少々	しょうしょう	さとう砂糖	小さじ1	こ
白身魚	4切れ	き																																																												
塩	少々	しょうしょう																																																												
こしょう	少々	しょうしょう																																																												
白ワイン	適量	てきりょう																																																												
小麦粉	おお 大さじ3	おお																																																												
たまご卵	1/2個	こ																																																												
パン粉	50g	グラム																																																												
揚げ油	適量	てきりょう																																																												
トマト	1/2個	こ																																																												
たまねぎ	25g	グラム																																																												
ピーマン	1個	こ																																																												
あぶら油	適量	てきりょう																																																												
レモン果汁	少々	しょうしょう																																																												
オリーブ油	小さじ1	こ																																																												
塩	少々	しょうしょう																																																												
こしょう	少々	しょうしょう																																																												
さとう砂糖	小さじ1	こ																																																												
⑥ (月)	ぶたにくとトマトのチーズやき しろいんげんまめのサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ まぐるあぶらづけ ぶたにく・チーズ ラビオリ (ガラスープ)	パン・さとう 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 ズッキーニ・たまねぎ とうもろこしペースト トマト・にんにく パセリ・レタス・レモン マッシュルーム	592	<p>ラビゴット=「元気を出させる」</p> <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。</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>																																																								
⑦ (火)	むぎごはん だいずとひじきのかきあげ たなばたゼリー たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう だいず・とうふ あぶらあげ ひじき たまご (こんぶ) (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ そうめん・こめ じゃがいも さとう・ごま なたねあぶら たなばたゼリー	オクラ・キャベツ きゅうり・あかしそ たくあんづけ たまねぎ にら・にんにく ねぎ・えのきだけ ほししいたけ	664	<p>冷たいものを食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!</p> <p>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ふことがあります。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潤いたり、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。</p> <p>引用:「食育フォーラム 2025年 7月号」</p>																																																								
⑧ (水)	ごはん じゃがいものすのもの ホキのレモンやき マーポーなす	ぎゅうにゅう ホキ ぶたひきにく みそ	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・しょうが たまねぎ・とうもろこし なす・にんにく にんにく・ねぎ ピーマン・レモン きくらげ・しめじ エリンギ	627	<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> <p>引用: 学校給食 2025年6月、7月号 食育フォーラム 2025年7月号</p>																																																								
9 (木)	カルシウムの日 じゃこカツ ほねぶとサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう だいず・ひじき しらすほし まぐるあぶらづけ じゃこてんすりみ ぶたにく	パン・パンこ じゃがいも さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんにく・ねぎ	556	<p>引用: 学校給食 2025年7月号</p>																																																								
⑩ (金)	むぎごはん コーンサラダ ツナおやき カレー	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ ぶたにく ロースハム たまご だっしふんにゅう ラッキーにんにく	むぎ・パンこ こめ・じゃがいも 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 カレーウ	えだまめ・かぼちゃ きゅうり・しょうが ズッキーニ かいわれだいこん たまねぎ・とうもろこし トマトかん・なす にんにく・にんにく ピーマン・きくらげ	671	<p>引用: 学校給食 2025年7月号</p>																																																								
⑬ (月)	ホキのラビゴットソースかけ スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ まぐるあぶらづけ とりにく	こむぎこ・パン スパゲティ・パンこ さとう・オリーブオイル こめあぶら バター マヨネーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんにく・パセリ ピーマン・レモン	679	<p>引用: 学校給食 2025年7月号</p>																																																								
14 (火)	ズッキーニのソテー ひやしちゅうか とりにくのピリからやき	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく・たまご (にぼし)	ちゅうかめん こめ・さとう さんおんとう ごま オリーブオイル ごまあぶら	さやいんげん・きゅうり しょうが・ズッキーニ ほししいたけ・しめじ	625	<p>引用: 学校給食 2025年7月号</p>																																																								
15 (水)	なすのたたき さばのみりんやき トマトとんじる	ぎゅうにゅう さば まぐるあぶらづけ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	しょうが・たまねぎ トマト・なす にんにく にんにく ねぎ	611	<p>引用: 学校給食 2025年7月号</p>																																																								