令和8年

7月分　学校給食献立表　（12回）

今治市立波方小学校調理場
（波方小）

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）	いかとえだまめのおとしあげ／ごまずあえ／ちゅうかスープ／コーンパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・いか ぶたにく とりひきにく たまご	パン・マカロニ でんぷん・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら 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 とうもろこしペースト とうもろこし・しろねぎ しょうが	479
2（木）	ピースの日／ごはん／マカロニサラダ／さばのカルビやき／マヨネーズ／とらまめととりにくのトマトに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とらまめ・さば かにかまぼこ とりにく	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし トマトかん・にんじん ねぎ・もやし トマトピューレ しょうが・にんにく	659
3（金）	かきあげ／うめかつおあえ／ひやしうどん／コッペパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき （にぼし） かつおぶし （けずりぶし） えび・ちくわ ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン うどん・さとう ごま・こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ぱいにく・えのきだけ ほししいたけ	640
6（月）	ごはん／しろいんげんまめのサラダ／かにかましゅうまい／しせんにくじゃが／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ かにかまぼこ ぶたにく とりひきにく	ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが	584
7（火）	マヨネーズ／ごはん／ポテトサラダ／ホキのラビゴットソースかけ／たなばたゼリー／たなばたそうめんじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ （こんぶ） （けずりぶし） ホキ・ロースハム たまご	こむぎこ そうめん・パンこ こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら たなばたゼリー マヨネーズ	オクラ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん・ねぎ ピーマン・レモン えのきだけ・ほししいたけ	676
8（水）	なすのラザニア／ひじきのレモンサラダ／クリームシチュー／コッペパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ぶたひきにく とりにく なまクリーム チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン ぎょうざのかわ じゃがいも さとう こめあぶら・バター	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし コーンかん・なす にんじん・ブロッコリー もやし・レモン・しめじ トマトピューレ・にんにく	537
9（木）	カルシウムの日／ごはん／わかめのすのもの／いわしのアングレーズ／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・わかめ いわし ぶたにく （ガラスープ） みそ	パンこ・こめ でんぷん・さとう こめあぶら	こんにゃく・きゅうり たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・もやし しょうが・にんにく	645
10（金）	オムレツ／くらげのすのもの／かぼちゃのミルクトマトに／コッペパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くらげ・とりにく とりひきにく たまご I.I.imabari!ブランド給食	パン・さとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト・なす ピーマン・もやし ほししいたけ	436
13（月）	もちむぎのごはん／こまつなとしらすのごまずあえ／？？？／アイアイいまばりみかんゼリー／しおかぜとだいちかおるミネストローネ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・アガー しらすぼし （けずりぶし）・たい ぎゅうひきにく とりひきにく たまご・（ガラスープ） みそ	もちむぎ・パンこ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・キャベツ こまつな あまとうびじん きりぼしだいこん たまねぎ・トマト トマトかん・トマトジュース にんじん・にんにく みかんジュース	646
14（火）	むぎごはん／トマトサラダ／チキンカツ／なつやさいカレー／かけてたべてね／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト トマトジュース・なす にんじん・ピーマン レタス・しょうが にんにく	642
15（水）	グラタン／こまつなのサラダ／ラタトゥイユ／コッペパン／ブルーベリージャム／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ロースハム とりひきにく とりにく・チーズ	こむぎこ・パン じゃがいも マロニー・さとう ブルーベリージャム オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・こまつな ズッキーニ・たまねぎ トマトかん・なす にんじん・ピーマン にんにく	521

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
16（木）	ごはん／なすのサラダ／レバーのノルウェーに／かけてたべてね／ぶたどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	こめ じょうしんこ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・きゅうり たまねぎ・トマト・なす レモン・しょうが にんにく	635

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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（7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。

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」

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。

★☆★「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

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。