

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(水)	ごはん うめドレッシングサラダ みそかあるぜっぴん ユールンチー オクラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・たまご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの	604 749	16(木)	ごはん カラフルサラダ あなごいり たまごやき なつやすまい カレー	ぎゅうにゅう・あなご ぶたにく・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールー	からだのちょうしを ととのえるもの	653 799
2(木)	ピースの日 たこめし たいの カラカラサラダ たちうおの こめこきあげ かぼちゃの みそしる	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あぶらあげ たちうお・たこ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・こめこ こむぎこ・でんぶん じゃがいも さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり オクラ・にんじん たまねぎ・トマト なす・ピーマン ほししいたけ	665 813	<div data-bbox="1484 378 2819 483"> <p>きゅうしやく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>こんねんど いまばりし がっこうきゅうしやくしょうかい 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> </div> <div data-bbox="1484 483 2819 567"> <p>さかな ★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★</p> </div> <div data-bbox="1484 567 2819 1575"> <p>ぎいりょう にんぶん ＜材料 4人分＞</p> <p>しろみざかな 白身魚 4切れ</p> <p>しお 塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>しろ 白ワイン 適量</p> <p>こむぎこ 小麦粉 大さじ3</p> <p>たまご 卵 1/2個</p> <p>こ パン粉 50g</p> <p>あ 揚げ油 適量</p> <p>こ トマト 1/2個</p> <p>こ たまねぎ 25g</p> <p>こ ピーマン 1個</p> <p>あぶら 油 適量</p> <p>かじゅう 檸檬果汁 少々</p> <p>あぶら 橄榄油 小さじ1</p> <p>しお 塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>さとう 砂糖 小さじ1</p> <p>つく 作り方</p> <p>① 白身魚は、Aで下味をつける。</p> <p>② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。</p> <p>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。</p> <p>④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。</p> <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、トマトや檸檬果汁で酸味をつけ、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> <p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」</p> </div>					
3(金)	ごはん ツナポテト サラダ なすの ラザニア はるさめ スープ	ぎゅうにゅう・だいず まぐるあぶらづけ ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	こめ・じゃがいも ぎょうざのかわ はるさめ・こめあぶら さんおんとう オリーブオイル	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・にんにく とうもろこし・トマト レタス・きくらげ なす・トマトピューレ	631 770						
6(月)	ごはん かんぴょうの サラダ トマトデ タッカルビ とうふの チリソースに	ぎゅうにゅう・とうふ いか・とりささみ ぶたにく・とりにく なまクリーム チーズ	こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん レタス・レモン きくらげ・しょうが にんにく	631 770						
7(火)	ごはん きらきら チーズサラダ ごぼう ハンバーグ 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・ぶたにく とりにく・たまご チーズ・(にぼし)	こめ・そうめん パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら たなばたゼリー	オクラ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・レタス レモン・えのきだけ	660 795						
8(水)	ごはん のりずあえ きびなごの いそべあげ かぼちゃの ミルクマニ	ぎゅうにゅう・のり あおのり・きびなご とりにく	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・もやし ほししいたけ	631 767						
9(木)	カルシウムの日 ごはん たこときゅうりの すのもの あから ボール とんじる	ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひじき・たこ とりにく・ぶたにく たまご・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・ねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん	622 756						
10(金)	むぎごはん わふうサラダ なつやすまい オムレツ ぶたどん	ぎゅうにゅう・とうふ まぐるあぶらづけ えび・ぶたにく とりにく・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	ズッキーニ・こんにやく ごぼう・レッドオニオン たまねぎ・トマト・なす しろねぎ・ねぎ ピーマン・しょうが ほししいたけ	610 745						
13(月)	ごはん れいとう パイ ごもく きんぴら かわりすぶた さかなそうめん じる	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ぶたにく さかなそうめん てんぷら・とりにく (けずりぶし)	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま さんおんとう いちごジャム こめあぶら	たけのこ・ごぼう・ねぎ こんにやく・たまねぎ にんじん・ピーマン パインアップル きくらげ・しょうが	629 766						
14(火)	もちもち たこやき あまなつ サラダ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう・たこ あおのり・ぶたにく かつおぶし (けずりぶし)	パン・こめこ こむぎこ・てんかす 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 マヨネーズ	かぼちゃ・べにしょうが キャベツ・きゅうり なす・ズッキーニ たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく レタス あまなつかんかん	574 721						
15(水)	げんりょう わかめごはん うどんのぐ さかなの ラビゴットソースかけ ぶっかけ ひやしうどん	ぎゅうにゅう・わかめ あじ・ロースハム たまご	こめ・うどん こむぎこ・パンこ さんおんとう こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・もやし	635 772						

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 中学校は1～3年生の提供エネルギーの平均を記載しています。

<<給食がない日>>
大三島分校・しまなみ大三島：8日、13日～16日

ぎいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用：学校給食