令和8年

7月分　学校給食献立表　（12回）

今治市立大島調理場
（吉海小・宮窪小・大島中）

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 上：小学生 下：中学生
1（水）	むぎごはん／かにかまサラダ／しろいんげんまめのキッシュ／かぼちゃのミルクトマトに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ **しろいんげんまめペースト** とうにゅう・かにかまぼこ ウインナー・とりにく たまご・なまクリーム チーズ	むぎ・こめ・さとう こめあぶら **i.i.imabari! ブランド給食**	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・トマト あかピーマン・もやし ほししいたけ	600 784
2（木）	ピースの日／むぎごはん／しらすツナそぼろ／だいずのカラカラサラダ／もちもちたこやき／すましじる／ぎゅうにゅう／半夏生	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あおのりこ （こんぶ）・しらすぼし かつおぶし （けずりぶし） まぐろあぶらづけ・たこ あかいた	むぎ・こむぎこ・こめ こめこ・てんかす でんぷん・さとう ごま・すりごま こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ぺにしょうが・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ えのきだけ	592 785
3（金）	むぎごはん／あおじそドレッシングサラダ／いぎすどうふ／フルーツジュレ／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 なまだいずこ・だいず くきわかめ・いぎす （にぼし） （けずりぶし）・えび ぶたにく・にくだんご	むぎ・こめ・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら マスカットゼリー アロエデザート カレールウ	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり しそ・たまねぎ とうもろこし・トマト なす・にんじん・みかん おうとう・しょうが にんにく	590 781
6（月）	むぎごはん／うりのすのもの／ピーマンバーグ／コーンチャウダー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず けずりこ ぎゅうひきにく ベーコン とりひきにく・たまご なまクリーム （ガラスープ）・あなご	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・うり・たまねぎ とうもろこし・コーンかん にんじん・ねぎ・パセリ ピーマン	566 736
7（火）	そうめんサラダ／なすのラザニア／コーンパン／フルーツしらたま／ラタトゥイユ／七夕こんだて／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず アガー・かつおぶし ぎゅうひきにく とりひきにく とりにく なまクリーム・チーズ たまご	パン・そうめん ぎょうざのかわ しらたまだんご さとう オリーブオイル こめあぶら カクテルゼリー	かぼちゃ・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 トマトかん・なす・にんじん ピーマン・みかんジュース みかん・パインアップル レモン・おうとう・きくらげ トマトピューレ・にんにく	650 839
8（水）	むぎごはん／なすとツナのサラダ／あじのラビゴットソースかけ／じゃがいもとえだまめのポタージュ／おすすめこんだて／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・あじ まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめペースト たまねぎ・トマト・なす にんじん・ねぎ・ピーマン レモン・しょうが	638 852
9（木）	カルシウムの日／むぎごはん／こうやどうふのごまあえ／むしとうもろこし／かえりとなつやさいのかきあげ／ミルクとんじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ （にぼし） かえりいりこ （けずりぶし） ぶたにく・たまご みそ	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ えのきだけ	565 772
10（金）	むぎごはん／スタミナなっとう／ゴーヤチップス／ししゃものからあげ／もずくスープ／納豆の日／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・なっとう （こんぶ）・もずく ししゃも・あかいた とりひきにく うずらたまご （ガラスープ）	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ・にがうり にんじん・しろねぎ ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	599 770
13（月）	むぎごはん／きゅうりのそくせきづけ／さばのごまみそやき／かけてたべてね／たにんどんぶり／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし・さば ぶたにく・たまご みそ	むぎ・こめ・さとう ごま・すりごま	いとこんにゃく キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ しょうが	564 756
14（火）	とうふのツナマヨやき／コッペパン／ブルーベリージャム／パインサラダ／トマトスパゲティ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ゼラチン・こなチーズ	パン・スパゲティ さとう ブルーベリージャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトかん・トマトジュース にんじん・ねぎ・レタス パインアップル マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	610 794
15（水）	にっぽんいちおいしい給食の日／むぎごはん／じゃこてんとカラフルピーマンきんぴら／すいかきすのあおのりごまフライ／スタミナマーボー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ・きす じゃこてん ぶたひきにく ぶたレバー・たまご （ガラスープ）・みそ	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・ピーマン あかピーマン きいろピーマン・すいか きくらげ・しょうが にんにく	549 715

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 上：小学生 下：中学生
16（木）	むぎごはん／ひじきのきんぴら／なすのはさみあげ／オクラととうにゅうのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・ひじき けずりこ・てんぷら ぶたにく とりひきにく・たまご （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ パンこ・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	オクラ・キャベツ・ごぼう たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	570 744

給食の献立紹介

今年度は、栄養教諭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（8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1㎝の角切りにする。

③ ピーマンは、8㎜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、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。

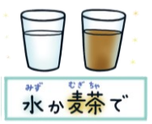
パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作ることができます。

★☆★「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

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」

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量の平均を記載しています。

給食がない日
吉海小　：　13日　個人懇談会　　17日　：終業式　全校
大島中　：６～10日　２年生ジョブチャレ

※　材料の都合により、献立を変更することがあります