

日 (曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー kcal
1 (水)	メルルーサのマッシュポテト焼き コーンパン キャロットボンサラダ ファイバースープ	牛乳・レンズ豆 メルルーサ・ベーコン	パン・麦・じゃがいも 砂糖・アーモンド オリーブオイル マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい パセリ・みかんジュース レーズン・しめじ	739
2 (木)	たこめし 即席漬け 大豆とえぞのつくね揚げ ひじき豚汁	牛乳・大豆・豆腐 油揚げ・ひじき・みそ えすすりみ・かつお節 たこ・ぶた肉・たまご (煮干し)	米・パン粉・でんぶ 砂糖・ごま・ごま油 米油	こんにゃく・さやいんげん えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たくあん漬け たまねぎ・にんじん・ねぎ	788
3 (金)	ピーマンバーグ なすの和風サラダ かぼちゃのミルクトマト煮 コッペパン	牛乳・大豆・豆腐 まぐろ油漬け・牛肉 ぶた肉・とり肉・たまご	パン・砂糖・米油	かぼちゃ・たまねぎ レッドオニオン・トマト なす・ねぎ・ピーマン 干しいたけ・しょうが	740
6 (月)	ごはん 野菜のおかか炒め 豆腐 とひ肉のカレー揚げ かきたま汁	牛乳・生大豆粉・豆腐 わかめ・いぎす しらす干し・かつお節 えび・とり肉・たまご (煮干し) (削り節)	米・小麦粉・でんぶ 砂糖・ごま油・米油	えだまめ・キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ しょうが	781
7 (火)	ごはん キラキラサラダ きすの天ぷら② 七タゼリー 七タそうめん汁	牛乳・きなこ・豆腐 油揚げ・きす・たまご チーズ (昆布) (削り節)	米・小麦粉・そうめん でんぶ・砂糖 オリーブオイル・米油 七タゼリー	オクラ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レタス・レモン えのきだけ・干しいたけ しょうが	743
8 (水)	なすのラザニア コッペパン プロテインサラダ マヨネーズ 肉団子のスープ	牛乳・大豆・ぶた肉 ロースハム・とり肉 生クリーム・チーズ 肉団子 (ガラスープ)	パン・ぎょうざの皮 春雨・砂糖・米油 マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・ズッキーニ たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・はくさい・しめじ トマトピューレ・にんにく	798
9 (木)	麦ごはん かにかましゅうまい マーポー なす	牛乳・大豆・厚揚げ レンズ豆 かにかまぼこ・ぶた肉 とり肉・みそ・たまご (ガラスープ)	米・麦・ぎょうざの皮 でんぶ・マロニー 砂糖・ごま・ごま油 米油	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ・なす にんじん・ねぎ えのきだけ・きくらげ しめじ・しょうが にんにく	782
10 (金)	白いんげん豆のキッシュ コッペパン ひじきのマリネ 今治市産ブルーベリージャム ラタトゥイユ	牛乳・白いんげん豆 ひじき・ベーコン とり肉・たまご 生クリーム	パン・じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖・オリーブオイル バター	かぼちゃ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・トマト なす・にんじん・ピーマン レタス・レモン・しめじ にんにく	712
13 (月)	減量ごはん 野菜のかき揚げ ピーチゼリー ぶっかけ冷やしうどん	牛乳・大豆・ひじき ロースハム・たまご (昆布) (削り節)	米・小麦粉・うどん 米粉・砂糖・米油 ピーチゼリー	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし 干しいたけ	817
14 (火)	ごはん おひたし 千草焼き 厚揚げとじゃがいものうま煮	牛乳・厚揚げ・おから ぶた肉・とり肉・たまご	米・じゃがいも 砂糖・米油	こんにゃく・枝豆 こまつな・切干だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・干しいたけ	732
15 (水)	ホキのラビゴットソースかけ コッペパン 骨水サラダ 夏野菜のポトフ	牛乳・大豆・ひじき しらす干し・ホキ まぐろ油漬け・ぶた肉 たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油	かぼちゃ・キャベツ・レモン こまつな・たまねぎ・なす トマト・にんじん・ピーマン	747

**16 (木)**

ミニトマトのサラダ  
レバーと大豆のレモンあえ  
夏野菜カレー

麦ごはん  
かけて食べてね

**七夕 (7/7)**  
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、オクラを星に見立てて入れたそうめん汁と、星の形のチーズを使ったサラダ、七夕ゼリーを提供します。お楽しみに!

今年度は給食の先生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(15日)**

＜材料 4人分＞

白身魚	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
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
レモン果汁	少々
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1

＜作り方＞ 給食センターでは白身魚に「ホキ」を使用しています!

- 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、ピーマンを入れて、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。

**ラビゴット＝「元気をださせる」**

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。

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:「食育フォーラム2025年 7月号」

引用:学校給食