



日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal
1 (水)	ピーマンバーグ フレンチサラダ れいとうパン なつやさいのスープ	ぎゅうにゅう ちやくやほねに なるもの	パン・パンこ さとう さんおんとう こめあぶら	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 とうもろこし・トマト にんじん・パセリ・レタス ピーマン・もやし・レモン パインアップル	574	16 (木)	むぎごはん なつやさいのオムレツ なつやさいカレー	ぎゅうにゅう ちやくやほねに なるもの	むぎ・こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト・なす にんじん・ピーマン あかピーマン・レモン しょうが・にんにく	598
2 (木)	スタミナサラダ チーズ たこめし なつやさいの かきあげ ピーンの日	ぎゅうにゅう・えび たこ・とうふ なつとう・(こんぶ) わかめ・(けずりぶし) ぶたにく・からあげ たまご・チーズ	こむぎこ・こめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ あかピーマン きいろピーマン えのきだけ しょうが・にんにく	556	<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> <h3>給食の献立紹介</h3> <p>さかな 魚のラビゴットソースかけ(8日)</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚 4切れ 塩 少々 A しょう油 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 あぶら油 適量 B 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 <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 白身魚は、Aで下味をつける。 トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 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。 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。 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。 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。 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。 					
3 (金)	さけの すいか アーモンド あげ こぶサラダ ラタトゥイユ コッペパン	ぎゅうにゅう こんぶ・さけ ローズハム とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ トマトかん・なす にんじん・ピーマン すいか・にんにく	618						
6 (月)	みかんジャムの ドレッシングサラダ ごはん あんかけ たまごやき しせん にくじゃが	ぎゅうにゅう (けずりぶし) ぶたにく とりひきにく たまご	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく・ねぎ さやえんどう キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・レモン ほししいたけ しょうが	564						
7 (火)	あなごの ひつまぶし チーズサラダ きすとかぼちゃの てんぷら そうめん じる	ぎゅうにゅう (こんぶ)・きす (けずりぶし) すまき・チーズ あなご・たまご	こむぎこ・そうめん こめ・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら たなはたゼリー	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・レタス レモン・えのきだけ	567						
8 (水)	ホキの ラビゴットソースかけ ハムサラダ ラビオリ スープ いまばりしさんブルーベリーのジャム	ぎゅうにゅう ホキ・ローズハム ベーコン・たまご (ガラスープ) ラビオリ	こむぎこ・パン パンこ・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 こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・ピーマン レモン	579						
9 (木)	しらす ツナとほろ むぎ ごはん カルシウムの日	ぎゅうにゅう あつあげ・(こんぶ) もずく・ひじき しらすほし (けずりぶし) まぐるあぶらづけ あかいた・ぶたにく	むぎ・こめ さとう さんおんとう ごま・すりごま こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン もやし・えのきだけ しょうが	559						
10 (金)	どりにくの コーンフレークあげ なすとツナの サラダ かぼちゃの ミルクトマトに i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ とりにく・たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン コーンフレーク さとう さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・たまねぎ レッドオニオン トマト・なす・ねぎ ほししいたけ・しょうが	611						
13 (月)	もちむぎの ごはん じゃこサラダ とりレバーの なんばんづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう (こんぶ)・わかめ しらすほし (けずりぶし) とりレバー・たまご	もちむぎ こむぎこ・こめ でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ ピーマン・レタス レモン・えのきだけ ほししいたけ	556						
14 (火)	わかめのえびとえだまめの いぎすどうふ メル なつやさいの ぶたじる ごはん ガーリックパンこやき	ぎゅうにゅう・えび なまだいずこ・みそ あつあげ・からあげ (こんぶ)・わかめ しらすほし・ぶたにく (かつおぶし)・いぎす メルルーサ・(にほし)	パンこ・こめ さんおんとう こめあぶら バター	えだまめ・かぼちゃ きゅうり・たまねぎ なす・にんじん・パセリ ほししいたけ・にんにく	554						
15 (水)	ズッキーニの ラザニア レンズまめと ひじきのサラダ ヨーグルト ひやし ちゅうか	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ レンズまめ・ひじき チーズ・ぶたひきにく やきぶた・とりひきにく なまクリーム ヨーグルト・(にほし)	パン・さとう ちゅうかめん ぎょうざのかわ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・ほししいたけ トマトピューレ しょうが・にんにく	717						

今年度は、調理場 栄養士おすすめの献立を紹介します。

給食の献立紹介

さかな 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
- 塩 少々
- A しょう油 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
- あぶら油 適量
- B 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＞

- 白身魚は、Aで下味をつける。
- トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、おすすめです。

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。

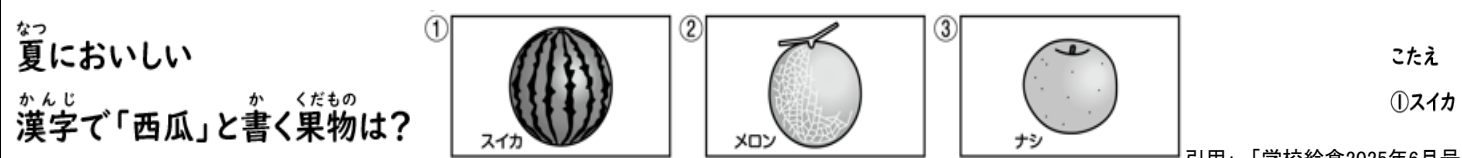
☆☆☆「減塩」にも注目!☆☆☆

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。

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」



引用:「学校給食2025年6月号」

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。