令和8年

7月分　学校給食献立表　（12回）

今治市立玉川調理場
（鴨部小・九和小・玉川中）

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）	ごはん かいそうサラダ いまばりさんみそかおるぜっぴんユーリンチー にらたまスープ にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん かいそう・とりにく たまご （ガラスープ） むぎみそ	こめ・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・アーモンド オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・にら にんじん・しろねぎ レタス・ほししいたけ にんにく	553 750
2（木）	なすのラザニア コッペパン コールスローサラダ カレービーンズスープ ピースの日	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・チーズ （ガラスープ）	パン・ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん パセリ・トマトピューレ にんにく	582 736
3（金）	むぎごはん じゃことコーンのナムル いぎすどうふ ぶたやきにくどんのぐ トックスープ	ぎゅうにゅう なまだいずこ いぎす・（にぼし） しらすぼし・えび ぶたにく・とりにく みそ	むぎ・こめ もち・さんおんとう ごまあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・しょうが たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・ピーマン もやし・えのきだけ きくらげ・にんにく	503 691
6（月）	にくじゃがコロッケ コーンパン トマトサラダ ファイバースープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト レンズまめ・ひじき ぶたにく・たまご とりひきにく （ガラスープ）	おおむぎ・もちむぎ こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこしペースト トマト・にんじん レタス・レモン しめじ	587 748
7（火）	ひつまぶし いそかあえ ちくわのいそべあげ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・のり （こんぶ）・わかめ （けずりぶし） かまぼこ・ちくわ たまご・あなご	こむぎこ・そうめん こめ・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら たなばたゼリー	オクラ・キャベツ こまつな・しそ たまねぎ・にんじん もやし・えのきだけ	582 840
8（水）	ごはん はるさめサラダ まめとしらすのオムレツ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・わかめ しらすぼし ロースハム・ベーコン とりにく・たまご	こめ・はるさめ さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター	えだまめ・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 にんにく	547 749
9（木）	ホキのラビゴットソースかけ コッペパン おからサラダ しゃきしゃきスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう・おから ホキ・ぶたにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぷん・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	えだまめ・かんぴょう きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ピーマン レタス・レモン	602 755
10（金）	むぎごはん ひじきのサラダ トマトデタッカルビ なつやさいカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	むぎ・こめ さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ トマト・なす にんじん・ピーマン レタス・りんごソース にんにく	564 769
13（月）	じゃこカツ すいか バーガーパン なすとツナのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう・ひじき えそすりみ まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぷん・こめあぶら さんおんとう	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ なす・にんじん すいか	593 747
14（火）	ごはん えのきとわかめのサラダ ピーマンバーグ 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・だいず わかめ・ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ ピーマン・えのきだけ ほししいたけ	591 804
15（水）	ごはん とまといりれいしゃぶサラダ とうふのやまいもチーズやき にくだんごのケチャップに カルシウムの日	ぎゅうにゅう やきどうふ・かんてん かつおぶし・ぶたにく うずらたまご・チーズ にくだんご	こめ・じゃがいも ながいも・さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ ピーマン・レタス ゆずかじゅう・きくらげ	568 774
16（木）	あつあげとやさいいため ココアクッキーパン レモンドレッシングサラダ わかめのごまスープ	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ ぶたにく・ベーコン たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン でんぷん・さとう さんおんとう アーモンド・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし レモン・えのきだけ きくらげ	609 774

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。

給食の献立紹介

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。

★　魚のラビゴットソースかけ（9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。

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」

★☆★「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

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※　日にちに〇が付く日は、スプーンが付きます。