

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)	ごはん しおこんぶのサバトサラダ とうふのちゅうかスープ なつやさいのすぶた	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく しおこんぶ ぶたレバー・たまご	こめ・ごま さんおんとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら	からだのちようしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ チンゲンサイ・トマト なす・にんじん ピーマン(カラフル) しょうが・にんにく	519	16 (木)	ホキのアビゴットソースかけ うめドレッシングサラダ ブルーベリージャム ラオウトウユ コッペパン	ぎゅうにゅう ホキ・とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら ブルーベリージャム	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト トマトかん・なす にんじん・ピーマン レタス・ばいにく レモン・にんにく	612
2 (木)	ペンネとたこのトマトソースに コッペパン ビーンズサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ビーンズミックス かにかまぼこ・たこ とりにく・だいず なまクリーム(ガラスープ)	パン・ペンネ じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・しめじ コーンかん・にんにく トマトかん・にんじん パセリ	519	<p>今年度は、常盤小学校調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <p>★魚のラビゴットソースかけ(16日)★</p> <p>ぎゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>さかな</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <p>しろみぎかな 白身魚 4切れ しお塩 少々 A こしょう 少々 しろ白ワイン 適量 こむぎこ小麦粉 大さじ3 たまご卵 1/2個 パン粉 50g あぶら揚げ油 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 しお塩 少々 こしょう 少々 さとう砂糖 小さじ1</p> <p>＜作り方＞</p> <p>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。</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。 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。</p> <p>☆☆☆「減塩」にも注目！☆☆☆</p> <p>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。</p> <p>引用：「食育フォーラム2025年 7月号」 引用：学校給食</p>					
3 (金)	ひつまぶし うりのすのもの とりにくのパリパリあげ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ・ゆば (こんぶ)・わかめ しらすぼし・たまご (けずりぶし) とりにく・あなご	むぎ・こむぎこ こめ・さとう コーンフレーク ごま・こめあぶら	キャベツ・しそ・うり たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ しょうが	595	6 (月)	きずのあおのりごまフライ れいしやぶサラダ フルーツジュレ たなばたそうめんじる コーンパン	ぎゅうにゅう とうふ・あおのりこ (こんぶ)・かまぼこ (けずりぶし)・きず ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン そうめん・パンこ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マスカットゼリー	オクラ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこしペースト トマト・レタス みかんかん・レモン パインかん・おうとうかん えのきだけ	584
7 (火)	ごはん めかぶサラダ ピーマンのにくづめ なつやさいいとんじる	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく めかぶわかめ・みそ (にぼし)・おから ぎゅうひきにく とりにく たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	オクラ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり しそ・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン	515	8 (水)	むぎごはん トマトサラダ だいずとえそのつくねあげ マーボーなす	ぎゅうにゅう だいず・とうふ わかめ・えそすりみ ぶたひきにく・みそ たまご・ぶたレバー (ガラスープ)	むぎ・パンこ こめ・でんぶん さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・トマト・なす にんじん・ねぎ・レタス しめじ・しょうが にんにく	585
9 (木)	タンダーチキン なすとツナのサラダ うみのさちのわふう スパゲティ	ぎゅうにゅう のり・えび・いか まぐるあぶらづけ たこ・とりにく ヨーグルト	パン・スパゲティ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ほうれんそう レモン・しめじ マッシュルーム しょうが・にんにく	546	10 (金)	ごはん スタミナなっとう すいか さけのチーズやき もずくスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・なっとう (こんぶ)・もずく (けずりぶし)・さけ とりにく・チーズ (ガラスープ)	こめ・さとう ごまあぶら	たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン・すいか しめじ・マッシュルーム しょうが・にんにく	533
13 (月)	ポイル キャベツ ハンバーグ むしとうもろこし かぼちゃのミルクマト i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・ひじき ぶたひきにく とりにく・たまご	パン・パンこ でんぶん・さとう こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ほししいたけ	560	14 (火)	ごはん ひじきのレモンずあえ ゴーヤのかきあげ あかだし	ぎゅうにゅう だいず・とうふ あぶらあげ・わかめ ひじき・(にぼし) しらすぼし・みそ とりにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも さとう・こめあぶら	きゅうり・たまねぎ ミニトマト・なす にがうり・にんじん ねぎ・レモン・しめじ	522
15 (水)	きりぼしだいのすのもの カラフルなつやさいのオムレツ バターチキンカレー カルシウムの日	ぎゅうにゅう しらすぼし・えび さきいか・とりにく とりにく たまご ヨーグルト	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう こめあぶら・バター カレーウ	えだまめ・きゅうり きりぼしだいのこん たまねぎ・トマト トマトかん・なす にんじん・ピーマン トマトピューレ しょうが・にんにく	575	<p>【給食がない日】17日 終業式</p> <p>きゅうしよく ひ にち しゅうぎょうしき</p> <p>いまほし かつこうきふせしよまじゆん もと しんないそく 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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。</p> <p>引用：学校給食</p>					