

令和7年

7月分 学校給食献立表 (13回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 上:小学生 下:中学生	日 (曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 上:小学生 下:中学生
1 (火)	ごはん ひじきサラダ なつやさいの すぶた レンズまめ スープ ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	634 773	16 (水)	げんりょう わかめごはん ひやし ちゅうかのぐ あじの ラビゴットソースかけ ひやし ちゅうかめん ちゅうかのたれ ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	647 777
2 (水)	ピースの日 たこめし だいばの カラカラサラダ たちうおの こめこきかけ かぼちゃの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あぶらあげ たちうお・たこ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも こめこ・でんぶん こむぎこ・こめあぶら さんおんとう	オクラ・かぼちゃ・トマト きゅうり・たまねぎ・なす にんじん・ピーマン ほししいたけ	666 813	17 (木)	まん カラフル サラダ あなごいり たまごやき なつやさい カレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく・あなご (けずりぶし)	こめ・むぎ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	えだまめ・かぼちゃ・なす キャベツ・ミニトマト きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん ピーマン・あかピーマン きいろピーマン・レタス しょうが・にんにく	653 799
3 (木)	ごはん トマト入り れいしゃぶサラダ えだまめとポテの マヨやき もずくる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ とうにゅう・かんてん ひよこまめ・もずく なるとまき・ぶたにく ロースハム (けずりぶし・こんぶ)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり・ねぎ たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ・レタス ゆずかじゅう・えのきだけ	612 750	きゅうりよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:トマト、きゅうり】					
4 (金)	ごはん ツナポテ サラダ なすの ラザニア レタスとトマトの はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン とり・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	こめ・ぎょうざのかわ じゃがいも・はるさめ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし きくらげ・なす・レタス トマト・トマトピューレ にんにく	634 774	★ トマト入り冷しゃぶサラダ (3日) ★ ぎゅうりよく にんぶん <材料> 4人分 豚ロース 70g たまねぎ 60g きゅうり 70g ミニトマト 30g レタス 50g けんえん 減塩だししょうゆ 小さじ1 さとう 砂糖 小さじ2/3 かじゅう ゆず果汁 小さじ1弱 こなかんてん 粉寒天 0.5g みず 水 50ml うすくち 淡口しょうゆ 小さじ1 さとう 砂糖 小さじ2/3 かじゅう ゆず果汁 小さじ1 こめあぶら 米油 小さじ1/3 しお 塩 (きゅうり用) 適量 つく 作り方 <作り方> ① たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎっておく。 ② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 ③ 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 ④ 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味を整える。火を止め、バットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。					
7 (月)	ごはん きらきら チーズサラダ ごぼう ハンバーグ ゼリー たなばた そうめんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ぶたにく とり・にん・たまご チーズ・(にぼし)	こめ・そうめん パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら・ゼリー	オクラ・キャベツ・ごぼう きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レタス・レモン えのきだけ	660 795	さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまわせることで、ドレッシングの量を減らすことができます。 また、トマトときゅうりの色合いと、ジュレの酸味が食欲をそそります。豚肉には、夏バテ防止になるビタミンB1もたっぷり含まれています。					
8 (火)	もちもち たこやき あまなつ サラダ ラタトゥイユ はだかむぎパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たこ あおのり・ぶたにく かつおぶし (けずりぶし)	はだかむぎパン こむぎこ・こめこ てんかす・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 マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ペにしょうが ズッキーニ・たまねぎ トマトかん・なす・レタス にんじん あまなつかんかん	566 711	なつ 夏バテ予防に酸味を利用しよう! 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
9 (水)	カルシウムの日 ごはん のりずあえ きびなごの いそべあげ とうふの チリソースに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・のり きびなご・いか ぶたにく	こめ・こむぎこ でんぶん・ごまあぶら さんおんとう・ごま こめあぶら	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 きくらげ・しょうが にんにく	619 750	なつ 夏バテ予防に酸味を利用しよう! 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
10 (木)	ごはん たこときゅうりの すのもの おからボール とんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひじき・たこ あいびきにく ぶたにく・たまご みそ・(にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ごぼう・ねぎ・しょうが	622 756	なつ 夏バテ予防に酸味を利用しよう! 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
11 (金)	むぎごはん わふうサラダ なつやさいの オムレツ ぶたどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ まぐろあぶらづけ えび・ぶたにく とり・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう・なす ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・トマト しるねぎ・ほししいたけ ねぎ・ピーマン・しょうが	603 734	なつ 夏バテ予防に酸味を利用しよう! 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
14 (月)	ごはん うめドレッシング サラダ とり・にん しおこうじからあげ オクラと たまごの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご とり・にん (ガラスープ)	こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・たまねぎ ばいにく・しょうが とうもろこし	589 734	なつ 夏バテ予防に酸味を利用しよう! 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バて」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
15 (火)	ごはん かんぴょうの サラダ トマトデタッカルビ ilimabari フランドル あつあげの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ あつあげ・とり・にん とりさき・チーズ なまクリーム・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ごま	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ・ねぎ トマト・レタス・レモン にんじん・えのきだけ	602 735	なつ 夏バテ予防に酸味を利用しよう! 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バて」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					

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の平均を記載しています。

《給食がない日》
大三島中2年のみ 1日～4日
大三島分校 1日、2日、9日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります

引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」