



日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価
1 (火)	半夏生 こまつなとかんぴょうのじゃこあえ さばのたつたあげ めかぶのかきたまじる ぎゅうにゅう	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅう・さばとうふ・たこ・たまごからあげ めかぶわかめ しらすぼし (こんぶ・けずりぶし)	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	からだのちょうしをととのえるもの かんぴょう・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが	上：小学生 下：中学生 610 795	16 (水)	ごはん ごまじゃこサラダ レバーのアーモンドいため もずくスープ ぎゅうにゅう	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅう とうふ・もずく しらすぼし ぶたにく ぶたレバー (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう くろざとう・ごま アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり あまとうびじん・ねぎ たけのこ・にんじん ピーマン (カラフル) えのきだけ・しょうが ほししいたけ	607 790
2 (水)	ごはん もやしのかふうあえ トマトデタッカリピ わかめスープ i.i.imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう だいず・わかめ ベーコン・とりにく うずらたまご・チーズ なまクリーム	こめ・じゃがいも さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり・ねぎ こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト もやし・えのきだけ ほししいたけ	560 735	17 (木)	ホキのチーズパンこやき ごまじゃこ きわかめのサラダ コッペパン いまばりさんブルーベリージャム ラトウイユ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ・ホキ ツナ・とりにく こなチーズ	パン・パンこ・ごま さんおんとう ブルーベリージャム オリーブオイル ごまあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ・なす きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマトかん・なす にんじん・パセリ レタス・にんにく	579 700
3 (木)	こめこのようふうかきあげ コッペパン トマト入の冷しゃぶサラダ ラビオリスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かんてん ぶたにく・ラビオリ ウインナー だっしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン こめこ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん ピーマン・レタス ピーマン (カラフル) ゆずかじゅう・しめじ	611 742	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)	こまつなごまあえ えびとえだまめのいぎすずどうふ とろーりやまいも チーズやき ぶたどん かけてたてね	ぎゅうにゅう とうふ なまだいずこ・いぎす からあげ・えび・みそ ぶたにく・チーズ かつおぶし (こんぶ・かつおぶし) (しほえび)	むぎ・こめ ながいも・でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな・ねぎ たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく	570 744	★ トマト入り冷しゃぶサラダ (3日) ★					
7 (月)	とりにく たまなばた まめまめあげ ゼリー キラキラサラダ コッペパン たなばたスープ セタ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かまぼこ ベーコン・とりにく チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・でんぶん パン・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら たなばたゼリー	オクラ・キャベツ きゅうり・レタス にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	644 781	給食の献立紹介					
8 (火)	スタミナ なつとう ごはん いとかんてんのサラダ もちもちたこやき トマトとんじる FC今治コラボ給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なつとう あぶらあげ・かんてん あおのりこ・しらすぼし わかめ・たこ・あかいた かつおぶし・みそ ぶたにく・とりにく (にほし・けずりぶし)	こむぎこ・こめ・ごま こめこ・てんかす じゃがいも・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり べにしょうが・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ しめじ・しょうが にんにく	598 777	＜材料 4人分＞					
9 (水)	ごはん ひじきサラダ あじのラビゴットソース サンラータン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじ とうふ・ひじき かにかまぼこ・たまご ロースハム (ガラスープ)	こむぎこ・こめ・ごま じゃがいも・さとう でんぶん・ごまあぶら さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ねぎ えのきだけ・きくらげ	587 776	＜作り方＞					
10 (木)	バーガーボーイのハンバーグ すいか なすとツナのサラダ コーンチャウダー BOOKメニュー バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ツナ・きゅうりにく たまご・ぶたにく ベーコン なまクリーム (ガラスープ)	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう こめあぶら	たまねぎ・とうもろこし レッドオニオン・にんじん コーンかん・なす・ねぎ パセリ・すいか・しょうが マッシュルーム	617 745	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。					
11 (金)	こんにやく かいそうサラダ むぎごはん ゆでとうもろこし いまばりカラフルオムレツ なつやさいのキーマカレー かけてたてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひよこまめ・たまご かいそう・ぶたにく とりにく	むぎ・じゃがいも こめ・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	サラダこんにやく・トマト えだまめ・キャベツ・なす きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・しょうが トマトピューレ にんにく	639 824	② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。					
14 (月)	なすとズッキーニのラザニア コーンパン パインサラダ ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	パン・マカロニ ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう さんおんとう はちみつ・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・たまねぎ ズッキーニ・なす・にんじん とうもろこしペースト・レタス ブロッコリー・パインかん パインアップルジュース レモン・しいたけ・にんにく トマトピューレ	628 772	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。					
15 (火)	いまばり ひがし ちゅうとう わんせい 今治東中等3年生 リクエスト献立 「きゅうり」をつかったリクエスト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ とうふ・さきいか ぶたにく・とりにく (にほし)	こめ・でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら やきプリンタルト	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・なす・ねぎ にんじん・ほししいたけ しょうが・にんにく	678 864	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。					
						さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまどわせることで、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。					
						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。					
						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。					
						ゆず風味ジュレは、作りやすい量で作ってください。冷蔵庫で2～3日保存できます。肉料理や魚料理にかけてもおいしいですよ。					
						引用：「食育フォーラム2019年・2022年7月号」					

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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。
※ ○印はスプーンをつく日です。

ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。