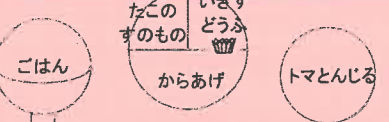
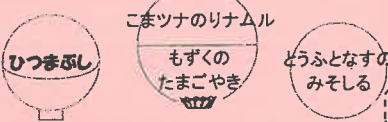
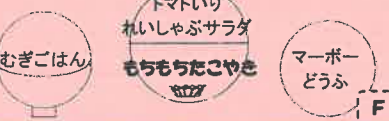
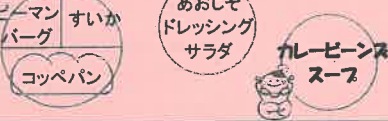
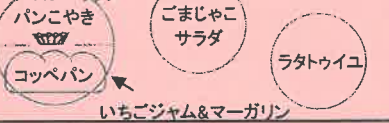
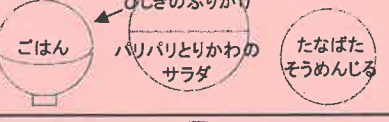
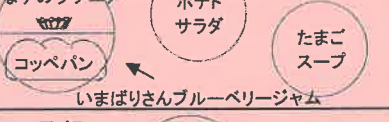
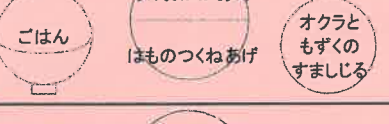
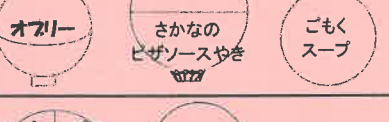
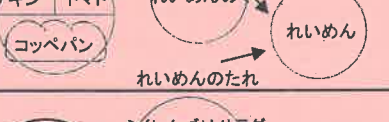
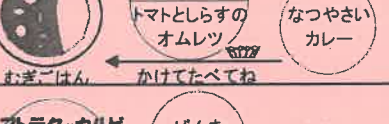
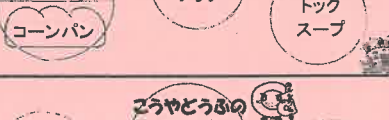
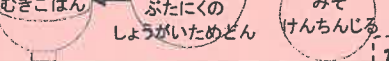


令和7年

7月分 学校給食献立表 (13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	き い ろ	み ど り い ろ	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	上:小学生 下:中学生		
1 (火)		たこの すのもの	いぎす どうふ	ぎゅうにゅう なまだいぎす・わかめ いぎす・えび・たこ ぶたにく・とりにく みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん しょうが・にんにく		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ のり・もずく・あなご まぐろあぶらづけ たまご・みそ (にぼし) (けずりぶし)	こめ・さとう ごま・ごまあぶら	きゅうり・こまつな しそ・たけのこ・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ	586 753	
2 (水)		トマトいり れいしやぶサラダ	もちもちたこやき	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あおのりこ かんてん・かつおぶし たこ・ぶたにく・みそ (けずりぶし)	こめ・むぎ・こむぎこ こめこ・こめあぶら てんかす・でんぶん ごまあぶら・さとう マヨネーズ	キャベツ・きゅうり べにしょうが・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にんじん・しろねぎ レタス・ゆずかじゅう ほししいたけ・しょうが にんにく		ぎゅうにゅう だいず・きゅうりにく ぶたにく・ベーコン たまご (ガラスープ)	パン・こむぎこ じゃがいも・さとう こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・パセリ ピーマン・すいか	619 798	
3 (木)		ごまじゃこ サラダ	ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう あおのりこ・ひじき しらすぼし・ホキ とりにく	パン・パンこ さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター いちごジャム マーガリン	かぼちゃ・キャベツ 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・ピーマン にんにく	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】					576 737
4 (金)		ひじきのふりかけ	たなばた そうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき・しらすぼし かまぼこ・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・そうめん こめこ・でんぶん さとう・こめあぶら たなばたゼリー ごまあぶら	オクラ・きゅうり あかしそ・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ レタス・えのきだけ	★トマト入り冷しゃぶサラダ(2日)★					622 795
7 (月)		ポテト サラダ	たまご スープ	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・ぶたにく たまご・チーズ	パン・ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう こめあぶら マヨネーズ ブルーベリージャム	えだまめ・きゅうり たまねぎ・なす・にんじん こまつな・にんにく トマトピューレ	＜作り方＞					603 733
8 (火)		うめおかかあえ	オクラと もずくの すましじる	ぎゅうにゅう あおのりこ・もずく かつおぶし・たまご はもすりみ・あかいた (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ さとう・こめあぶら シューアイス	えだまめ・オクラ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ばいにく・えのきだけ	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。					599 759
9 (水)		さかなの ピザソースやき	ごもく スープ	ぎゅうにゅう・ホキ まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・とりにく ウインナー・チーズ	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・なす にんじん・はくさい きいろピーマン・きくらげ しめじ・しょうが	② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。					582 769
10 (木)		れいめんのぐ	れいめん	ぎゅうにゅう やきぶた・とりにく たまご	パン・こむぎこ ちゅうかめん コーンフレーク ごまあぶら マヨネーズ	きゅうり・ミニトマト もやし	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。					612 752
11 (金)		トマトとしらすの オムレツ	なつやさい カレー	ぎゅうにゅう とうにゅう しらすぼし・たまご ぎゅうにく・ベーコン	こめ・むぎ・さとう ごま・こめあぶら バター・カレーパウダー	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・ふくしんづけ たまねぎ・トマトかん トマト・なす・にんじん ピーマン・もやし りんごソース・しょうが にんにく	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。					609 782
14 (月)		げんき サラダ	トック スープ	ぎゅうにゅう しおこんぶ・チーズ かつおぶし・とりにく なまクリーム	パン・もち・さとう ごまあぶら こめあぶら	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 とうもろこし・トマト にんじん・もやし きくらげ	⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。					571 739
15 (火)		ぶたにくの しょうがいためどん	みそ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・むぎ じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら	こんにやく・かんぴょう ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。					573 742

＜材料 4人分＞

ぶた 豚ロース	70g	こなかんてん 粉寒天	0.5g
たまねぎ	60g	みず 水	50ml
きゅうり	70g	うすくち 淡口しょうゆ	小さじ1
ミニトマト	30g	さとう 砂糖	小さじ2/3
レタス	50g	かじゅう ゆず果汁	小さじ1
げんえん 減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら 米油	小さじ1/3
さとう 砂糖	小さじ2/3	しお 塩 (きゅうり用)	適量
かじゅう ゆず果汁	小さじ1弱		

さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまとうことで、
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。

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年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ 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○が付く日は、スプーンが付きます。