

令和7年7月 こんだてひょう

暑くなり、汗をかく季節となりました。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分を補給して、

熱中症を予防し、夏を楽しみましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
1 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) かにたま ひじきのいりに バナナ	こがたパン スパゲティナポリタン オクラとコーンのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん (220g) たらのおやこマヨネーズやき にくじゃが こまつなとちくわのあえもの フルーツゼリー	エネルギー 2333 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 69.4 g 炭水化物 364.5 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 683 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 2.6 g	
2 (水)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) ベーコンのいりたまご いりうのはな やさいジュース	ごはん (220g) かれいのからあげ とうふのかきたまじる もやしのごまずあえ すいか ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) すきやき とろろ きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2368 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 65.0 g 炭水化物 375.9 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 666 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 130.5 g 食塩相当量 2.2 g	
3 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) クロムツのかすづけやき れんこんのきんぴら ヤクルト	コッペパン・りんごジャム チキンソテーのメープルマスタード ブイヤベースふう ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	マーボーなすどん (ごはん220g) はるさめとかにかまのスープ だいがくいも フルーツヨーグルト	エネルギー 2432 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 71.5 g 炭水化物 372.6 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 44.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 145.1 g 食塩相当量 2.8 g	
4 (金)	ごはん (220g) こまつなスープ とりのパンこやき だいこんとかにかまのサラダ バナナ	ごはん (220g) さばのみそに けんちんじる かみかみあえ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん (220g) てりやきハンバーグとポテト◎ キャベツのカレースープ レタスといかのサラダ オレンジ	エネルギー 2442 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 79.2 g 炭水化物 367.5 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 711 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 26.0 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 128.8 g 食塩相当量 3.3 g	
5 (土)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) めだまやき なつとうのほうれんそうあえ キャンデーチーズ	かつどん (ごはん220g) こまつなのごまみそあえ すいか ジョア	じゃがりことパイのみ おちゃ	キムタクごはん (ごはん220g) あかうおのにつけ ちくぜんに えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2384 kcal たんぱく質 96.1 g 脂質 68.3 g 炭水化物 366.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 919 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 31.8 g 炭水化物 127.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.3 g	
6 (日)	フレンチトースト だいずのトマトスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) あじのあまから きつねうどんじる ぶたキムチ フルーチェ	たいやき おちゃ	オムライスデミタラソース (ごはん220g) じゃがいものスープ アスパラとチーズのサラダ メロン	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 101.1 g 脂質 79.6 g 炭水化物 356.5 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 31.5 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 137.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.6 g 炭水化物 125.5 g 食塩相当量 3.7 g	
7 (月)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・オクラ) いわしのトマトに ながいものそぼろあんかけ バナナ	ごはん (220g) ホイコーロー かにのコーンスープ チンゲンサイのごまあえ あまのがわゼリー ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	おかかおにぎり (80g) いろうりそうめん てんぷら ナムル デラウェア	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 92.1 g 脂質 63.6 g 炭水化物 404.7 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 713 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 132.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.3 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.7 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 4.6 g	
8 (火)	ごはん (220g) みそしる (なす・あつあげ) ポイルウインナーとだしまきたまご やさしいかのごまふうみいため ヤクルト	コッペパン・いちごジャム さけフライ やさいとまめのカレースープ コールスロー ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき いりどうふ ばんさんすう フルーツヨーグルト	エネルギー 2358 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 72.4 g 炭水化物 347.9 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 30.6 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 130.8 g 食塩相当量 2.5 g	
9 (水)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) とりにくのてりやき キャベツのたくあんあえ ふりかけ	ごはん (220g) あかうおのみそづけやき とうがんのそぼろじる もやしとぶたしゃぶのごまだれ バナナ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ダブルチーズバーガー◎ ☆たんじょうかいメニュー たっぷりやさいのスープ いろうりサラダ オレンジ&パインアップル◎ えらべるケーキ (おやつのとき) ◎	エネルギー 2549 kcal たんぱく質 109.7 g 脂質 90.2 g 炭水化物 339.2 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1065 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 53.2 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 4.6 g	
10 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) えびのいりたまご ほうれんそうのおひたし バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム とりとやさいのトマトに ごぼうのスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいときのこのやま おちゃ	ごはん (220g) さばのしおやき あおなといかのいためもの スタミナなつとう フルーツポンチ	エネルギー 2410 kcal たんぱく質 106.5 g 脂質 76.9 g 炭水化物 345.2 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 36.5 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 23.0 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 2.0 g	