

令和7年7月こんだてひょう

暑い季節になってきました。

きゅうり、ピーマン、なす、トマト、オクラ、かぼちゃ、
とうもろこしなどの夏野菜を食べて、夏ばてを予防しましょう。

土用の丑の日（19日）は、栄養満点のうなぎを食べて、スタミナをつけましょう。

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
11 (金)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・あつあげ) ハムエッグ もやしのナムル ヤクルト	らっきょうのピリからそぼろどん (220g) はるさめとかにかまのたまごスープ オクラのおかかあえ ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん (220g) あじフライといもフライ すいとんじる キャベツのたくあんあえ デラウエア	エネルギー 2407 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 64.2 g 炭水化物 396.9 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 145.4 g 食塩相当量 3.0 g	
12 (土)	ごはん (220g) みそしる (もやし) ホキのみそづけやき こうどうふのたまごとし あじつけのり	おべんとう ぎゅうにゅう (おやつするとき)	チュロス おちゃ	ゆかりおにぎり (80g) ひやしとろろそば とりてん なすとぶたにくのみそいため メロン	エネルギー 2407 kcal たんぱく質 96.5 g 脂質 74.8 g 炭水化物 351.6 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.0 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 5.0 g	
13 (日)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) にらたま なっとう やさいジュース	ホットドッグ オクラのスープ ブロッコリーといかのサラダ ジョア	チョコボッキーとルマンド おちゃ	ごもくチャーハン (ごはん220g) すいぎょうぎスープ もりあわせサラダ オレンジ ヨーグルト	エネルギー 2410 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 86.1 g 炭水化物 337.8 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.7 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.4 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.8 g	
14 (月)	ごはん (220g) みそしる (なす) しのだに もやしとぎゅうにくのいためもの ヤクルト	ごはん (220g) さばのカレームニエル すましじる (ちくわ) きりぼしだいこんのソースいため ぎゅうにゅう	サッポロポテト (ベジタブル) おちゃ	ごはん (220g) たらのからあげあまずあん もずくスープ ひややっこ あんにんどうふ	エネルギー 2442 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 77.6 g 炭水化物 366.0 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 743 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.7 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 129.5 g 食塩相当量 3.5 g	
15 (火)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・ふ) れんこんのつくねやき ミックスビーンズのサラダ バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ ほうれんそうのスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん (220g) かれいのこうみやき てんかすわかめうどんじる こまつなとぶたにくのオイスターいため すいか	エネルギー 2415 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 69.8 g 炭水化物 361.2 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 761 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 32.2 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 124.2 g 食塩相当量 3.0 g	
16 (水)	こくとうロールパン ジュリアンスープ オムレツ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) さわらのたつたあげ みそしる (とうふ・わかめ) キャベツのごまずあえ メロンゼリー 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) チンジャオロースー はるさめスープ チャレギサラダ パイナップル	エネルギー 2348 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 84.8 g 炭水化物 323.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.2 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.8 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 769 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 123.5 g 食塩相当量 3.0 g	
17 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうがん) すごもりたまご ブロッコリーといかのソテー ヨーグルト	コッペパン・りんごジャム フライドチキン きのこのスープ レタスとコーンのサラダ デラウエア ぎゅうにゅう	ロールケーキ おちゃ	ごはん (220g) ししやもマリネ かぼちゃのそぼろあんかけ やさいとえびのバターじょうゆ オレンジ	エネルギー 2392 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 69.5 g 炭水化物 363.2 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 35.9 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 127.9 g 食塩相当量 3.2 g	
18 (金)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) あかうおのなんぶやき いんげんのごまあえ ふりかけ	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき みぞれじる れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	ベジたべる おちゃ	ごはんこもり (100g) ☆いろいろかいメニュー マルゲリータ ミートローフきのこソース ブルコギ キャベツとあさりのスープ、いろどりサラダ くだものもりあわせ、えらべるアイス (おやつとき) エネルギー 1052 kcal たんぱく質 45.6 g 脂質 46.6 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 2479 kcal たんぱく質 102.9 g 脂質 85.6 g 炭水化物 340.0 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.3 g		
19 (土)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) とりのいりたまご なっとうのおろしあえ ヤクルト	ごはん (220g) れいしやぶ あごのつみれじる もやしのかふうあえ すいか	どらやき おちゃ	うなどん (ごはん220g) ☆どうのうしのひメニュー だしまきたまご にくじゃが ナムル ミニピスタチオケーキとさくらんぼ	エネルギー 2563 kcal たんぱく質 113.7 g 脂質 77.6 g 炭水化物 376.2 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 688 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 970 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 35.6 g 炭水化物 135.1 g 食塩相当量 5.8 g	
20 (日)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) にくだんご キャベツのゆかりあえ バナナ	サンドウィッチ だいずのトマトスープ アスパラとささみのサラダ ジョア	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん (220g) さけのむしやき じゃがいものきんぴら ほうれんそうのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2347 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 78.1 g 炭水化物 345.7 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 42.3 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 124.5 g 食塩相当量 2.5 g	

えいようか
栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの