

令和7年7月 こんだてひょう

いよいよ夏休みですね。

いっぱい遊んで、しっかり食べて、たっぷり寝ましょう。

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
21 (月)	ごはん (220g) みそしる (わかめ・ふ) ベーコンエッグ ごもくに やさいジュース	ごはん (220g) かれいのにつけ いなかじる マカロニサラダ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	てんどん (ごはん220g) こまつなのごまみそあえ デラウェア ヨーグルト	エネルギー 2410 kcal たんぱく質 96.1 g 脂質 64.3 g 炭水化物 379.1 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 3.7 g	
22 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) さんまかぼすレモンに あおなときくらげのナムル ヤクルト	コッペパン・いちごジャム とんかつ ごぼうとコーンのスープ ブロッコリーといかのサラダ メロン ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (220g) さばのこうみやりとだいがくいも なすとあつあげのピリからいため ちゅうかふうあえもの すいか	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 74.4 g 炭水化物 368.4 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 675 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 30.4 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 2.5 g	
23 (水)	ごはん (220g) キャベツのスープ グラタン リヨネーズポテトケチャップふうみ パインアップルかん	ごはん (220g) さけのマヨネーズやき みそしる (こまつな) スタミナなっとう ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ぶたたまどん (ごはん220g) やさいといかのいためもの りっちゃんのがんきサラダ オレンジ	エネルギー 2411 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 74.5 g 炭水化物 359.2 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 31.5 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.2 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 812 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 3.4 g	
24 (木)	ごはん (220g) みそしる (なす・あつあげ) あじのさいきょうやき きんぴらごぼう ヨーグルト	コッペパン・ブルーベリージャム たらのピカタ ズッキーニのカレースープ アスパラとチーズのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	なつまつりおやつ おちゃ	しおおにぎり (100g) やきそばこもり フランクフルトといかやき たたききゅうりのちゅうかふうとトマト きらきらゼリー	エネルギー 2404 kcal たんぱく質 99.4 g 脂質 71.9 g 炭水化物 349.2 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 8.3 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.9 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 4.3 g	
25 (金)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) えびのいりたまご とうがんのそぼろあんかけ ヤクルト	たきこみごはん (ごはん220g) あかうおのいそべあげ にあわせ (なす) キャベツのたくあんあえ デラウェア ぎゅうにゅう	ずっしりデニッシュ おちゃ	ビビンバ (ごはん220g) わかめスープ フルーツヨーグルト	エネルギー 2463 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 71.8 g 炭水化物 375.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 214 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 27.5 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.2 g	
26 (土)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) めだまやき なっとうのほうれんそうあえ バナナ	ゆかりおにぎり (100g) ひやしぶっかけうどん ちくぜんに フルーツポンチ	サッポロポテト (ベジタブル) おちゃ	ごはん (220g) さばのみそに ビーフンいため ポテトサラダ オレンジ	エネルギー 2437 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 68.1 g 炭水化物 393.6 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 141.1 g 食塩相当量 5.3 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 818 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 2.1 g	
27 (日)	しよくパン (いちごクリーム) ごぼうとあおなのスープ キッシュ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	かつカレー (ごはん220g) かいそうとツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ドームケーキ (カスタード) おちゃ	ごはん (220g) さけのなんぶやき じゃぶ ブロッコリーとやきぶたのごまだれ すいか	エネルギー 2326 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 77.8 g 炭水化物 335.5 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 27.2 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 31.8 g 炭水化物 131.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 2.7 g	
28 (月)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) スコッチエッグ オクラのごまあえ やさいジュース	さんしょくどん (ごはん220g) ひじきのいりに えだまめのしらあえ ミニトマト ジョア	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	ごはん (220g) すぶた チヂミ ナムル パインアップル	エネルギー 2480 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 66.2 g 炭水化物 407.0 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 146.9 g 食塩相当量 2.5 g	
29 (火)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) いわしのうめ れんこんのきんぴら バナナ	ロールパン・りんごジャム てりやきチキン フィヤベースふう ブロッコリーとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	ブランチュールとおとっと おちゃ	てんしんはん (ごはん220g) とりだんごスープ むしシューマイ チンゲンサイのごまあえ メロン	エネルギー 2322 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 79.8 g 炭水化物 318.1 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 701 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 43.3 g 脂質 36.1 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 4.7 g	
30 (水)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) スペインふうオムレツ アスパラサラダ ヤクルト	たかなチャーハン (ごはん220g) あつあげのかにあんかけ チョレギサラダ オレンジ ヨーグルト	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) さわらのあまから ひやしそうめんじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため フルーツミックス	エネルギー 2482 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 79.5 g 炭水化物 372.7 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.1 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 3.5 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 833 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.4 g 炭水化物 127.8 g 食塩相当量 3.2 g	
31 (木)	ごはん (220g) みそしる (あおな・コーン) ウインナーとポテトのソテー いんげんとささみのごまだれ あじつけのり	ごはん (220g) ししやもフライ ワンタンスープ むげんピーマン パインアップル ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) まつかぜやき はるさめちやわんむし (えび) もやしのごまずあえ すいか	エネルギー 2396 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 66.3 g 炭水化物 385.4 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 2.4 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