

[7 月 献 立 表]

2024年 7月

0: 通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
1月	きのこベーコンのスパゲッティ	○	ツナサラダ (イタリアンドレ) りんごゼリー	ベーコン, 牛乳, ツナ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, エリンギ, トマト, キャベツ, にんじん, りんごゼリー	645 kcal 23.1 g 25.6 g
2火	ごはん 中高麦茶	○	とうふのチャンプル キャベツと枝豆のサラダ (香味玉葱ドレ) わかめスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, かつお, わかめ	精白米, 油, ごま油, 砂糖, 片栗粉, 香味玉葱ドレッシング, ごま	にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, ねぎ, えのきたけ,	613 kcal 22.7 g 24.7 g
3水	ミルクロール	○	チキンピカタ 彩りサラダ (サウザンドレ) コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 卵, ベーコン	ミルクロール, オリーブ油, 薄力粉, サウザンアイランドドレッシング, 油, じゃがいも, 砂糖	トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, こまつな	621 kcal 35.9 g 26.6 g
4木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ (和風ドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 和風ドレッシング	しょうが, りんご, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, ほうれん草, 玉葱	598 kcal 28.7 g 20.4 g
5金	焼きとうもろこしご飯 中高麦茶	○	白身魚のフライ (中濃ソース) 海藻入りサラダ (青じそドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳, ホキフライ, わかめ, 海藻ミックス, 鶏肉	精白米, 油, 青じそドレッシング, そうめん, 麩, レモンゼリー	とうもろこし, もやし, きゅうり, にんじん, ねぎ, こまつな, りんご, 洋なし, もも, ナタデココ	630 kcal 22.2 g 20.5 g
8月	ごはん	○	鶏肉の西京焼き 切干大根のごま酢あえ けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 豆腐	精白米, 砂糖, 油, ごま, ごま油, こんにゃく, さといも	しょうが, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	602 kcal 24.7 g 20.1 g
9火	スパゲッティ・ミートソース	○	ハムサラダ (フレンチドレ) 果物 (オレンジ)	豚肉, 牛乳, ロースハム	スパゲッティ, 油, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, 薄力粉, フレンチドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, オレンジ	654 kcal 28.1 g 26.9 g
10水	ごはん	○	中華風ローストポーク パンサンデー (棒々鶏ドレ) 中華コンソメスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆腐	精白米, ごま, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 油, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, とうもろこし, こまつな	601 kcal 27.3 g 19.1 g
11木	パンズパン 中高麦茶	○	フライドチキン ポイルキャベツ ジュリエヌヌスープ パニライス (中高) ぶどうゼリー (幼小)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, アイスクリューム	パンズパン, 片栗粉, 薄力粉, 油	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ぶどうゼリー	663 kcal 26.5 g 30.6 g
12金	ごはん	ジョア	夏野菜カレー コーンサラダ (香味玉葱ドレ) パニライス (幼小) ぶどうゼリー (中高)	乳酸菌飲料, 豚肉, アイスクリューム	精白米, 油, じゃがいも, 香味玉葱ドレッシング	しょうが, にんにく, 玉葱, トマト, ズッキーニ, なす, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, ぶどうゼリー	680 kcal 21.9 g 19.0 g
16火	ガパオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物 (グレープフルーツ)	鶏肉, 卵, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, はくさい, グレープフルーツ	601 kcal 22.9 g 16.9 g
17水	わかめご飯 中高麦茶	○	鶏肉のねぎ塩焼き ごぼうサラダ (胡麻ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, 油, じゃがいも, 胡麻クリーミードレッシング	ねぎ, ごぼう, にんじん, きゅうり, 玉葱	611 kcal 23.9 g 22.5 g
18木	塩ラーメン	○	かつおカツ 中華サラダ (塩中華ドレ) 杏仁豆腐	鶏肉, 牛乳, カツオカツ, 杏仁豆腐	中華めん, ごま油, 油, 塩中華ドレッシング	にんにく, もやし, 干し椎茸, とうもろこし, こまつな, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん	582 kcal 27.1 g 17.8 g



これから夏休みに入ります。厳しい暑さが続く中でも夏バテせず、
休みの間を元気に楽しく過ごすためには、食生活を整えることが大切です。
「なつやすみ」を合言葉にして、暑さに負けない体を作りましょう。

① な つやさいを食べよう
夏野菜には体を冷やす効果があります。



② つ めたいもの、甘いものはほどほどに
冷たいものは体に負担がかかってしまいます。糖分のとりすぎにも気をつけましょう。



③ や すみでも、しっかり朝ごはんを食べよう
朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。



④ す いぶんを、こまめにとろう
しっかり水分補給をして、熱中症に気をつけましょう。



⑤ み っつこの色の食べ物をそろえて食べよう
栄養バランスのよい食事を心がけましょう。