

[7 月 献 立 表]

2025年 7月

川村学園 全学年

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	塩ラーメン	○	かつおカツ 中華サラダ(塩中華ドレ) りんごゼリー	鶏肉、牛乳、カツオカツ	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、 りんごゼリー	624 kcal 27.5 g 21.4 g
2 水	ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 冷凍パン	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、 赤パプリカ、はくさい、 パインアップル	626 kcal 25.6 g 18.0 g
3 木	ミルクロール	○	鶏肉のマーマレード焼き 彩りサラダ(サウザンドレ) クリームスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	ミルクロール、マーマレード、油、 サウザンアイランドドレッシング、 じゃがいも、バター	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 玉葱、にんじん、とうもろこし	607 kcal 27.3 g 29.7 g
4 金	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のしょうが焼き キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ) ほうれん草の味噌汁	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、 えだまめ、とうもろこし、にんじん、 ほうれん草、玉葱	607 kcal 29.5 g 20.6 g
7 月	☆七夕献立☆ 焼きとうもろこしご飯	○	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 天の川ゼリー	牛乳、ほきフライ、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	とうもろこし、もやし、きゅうり、 にんじん、ねぎ、こまつな、 天の川ゼリー	626 kcal 22.2 g 20.5 g
8 火	スパゲッティ・ミートソース	○	ハムサラダ(コルスロードレ) 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、 コルスロードレッシング	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	652 kcal 28.8 g 25.0 g
9 水	ごはん 中高麦茶	○	中華風ローストボーク パンサンズー(棒々鶏ドレ) 中華たまごスープ	牛乳、豚肉、卵	精白米、ごま、ごま油、春雨、 棒々鶏ドレッシング、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、 ほうれん草	603 kcal 27.8 g 18.9 g
10 木	フォカッチャ	○	鶏肉の香草パン粉焼き イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ バナナアイス(中高) ぶどうゼリー(幼小)	牛乳、鶏肉、アイスクリーム	フォカッチャ、パン粉、オリーブ油、 イタリアンドレッシング、油、 じゃがいも	にんにく、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、玉葱、にんじん、 ほうれん草、ぶどうゼリー	645 kcal 32.4 g 24.8 g
11 金	ごはん 中高麦茶	○	豚肉と野菜のみそ炒め 和風サラダ(胡麻クリーミードレ) すまし汁	牛乳、豚肉、味噌、わかめ	精白米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	にんにく、しょうが、ピーマン、 キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、 きゅうり、だいこん、こまつな、 えのきたけ	597 kcal 21.4 g 23.2 g
14 月	ごはん 夏野菜カレー	ジョ ア	コーンサラダ(フレンチドレ) バナナアイス(幼小) ぶどうゼリー(中高)	乳酸菌飲料、豚肉、アイスクリーム	精白米、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング	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、にんじん、 ぶどうゼリー	685 kcal 22.0 g 19.3 g
15 火	ごはん	○	豚肉のねぎみそ焼き 切干大根のごま酢あえ けんちん汁	牛乳、豚肉、味噌、豆腐	精白米、砂糖、ごま、ごま油、 こんにゃく、さといも	しょうが、ねぎ、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	588 kcal 27.2 g 17.4 g
16 水	きのこベーコンのスパゲッティ	ジュ 野菜 ス	ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 杏仁豆腐	ベーコン、ツナ、杏仁豆腐	スパゲッティ、油、オリーブ油、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、野菜ジュース、キャベツ、 にんじん	596 kcal 18.6 g 21.2 g
17 木	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ ジュリエヌスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 はちみつレモンゼリー	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、玉葱、えのきたけ	617 kcal 24.4 g 29.1 g

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。暑さで食欲がわかない時は、食事の工夫をしながら夏バテをしないようにしましょう。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



朝・昼・夕の3食を しっかり食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい
生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

紫外線から肌を守る
ビタミンや、汗で失われる
ミネラルを豊富に含みま
す。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が
落ちる原因になります。
また、甘い清涼飲料水の
とりすぎにも気を
つけましょう。



おやつはだらだら 食べない

食事が食べられなく
ならないように、時間と
量を考えましょう。

