

[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	ガパオライス	○	白菜と春雨のスープ 冷凍パイント	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, パイナップル	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, ほうれんそう,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(コールスロードレ) 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, コールスロードレッシング	にんじん,玉葱,しょうが,ににく, 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	○	中華風ローストポーク パンサンニー(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,ににく,きゅうり, にんじん,とうもろこし, ほうれんそう	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 バニラアイス(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, ほうれんそう,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	ににく,しょうが,ビーマン, 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, えのきだけ	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) バニラアイス(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,切り干し大根, 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	きのことベーコンのスパゲッティ	ジ ュ 野 一 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 ジュリエンヌスープ 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,ににく,キャベツ, にんじん,玉葱,えのきだけ	617 kcal 24.4 g 29.1 g

なつ しそく せい かつ 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。

なつ ふせ しそく せい かつ 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

