

[7 月 献 立 表]

2026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 水	スパゲッティ和風きのこソース (のり)	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味玉葱ドレ)	ベーコン、きざみのり、牛乳、 アロエヨーグルト	スパゲッティ、油、片栗粉、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 マッシュルーム、キャベツ、えだまめ、 とうもろこし、にんじん	644 kcal 25.8 g 23.9 g
2 木	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	肉じゃが 海藻入りサラダ (胡麻ドレ)	牛乳、のり、豚肉、わかめ、 海藻ミックス	精白米、油、じゃがいも、しらたき、 砂糖、胡麻クリーミードレッシング	玉葱、にんじん、さやいんげん、 もやし、きゅうり	654 kcal 22.0 g 21.7 g
3 金	ごはん 中高麦茶	○	鶏の照り焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 青じそドレッシング	しょうが、切干しだいこん、 にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	609 kcal 26.0 g 22.9 g
6 月	塩ラーメン	○	チーズ入りポテトもち キャベツとワカメのサラダ (塩中華ドレ)	鶏肉、牛乳、わかめ	中華めん、ごま油、 チーズ入りポテトもち、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、 きゅうり、にんじん、キャベツ	597 kcal 24.3 g 18.0 g
7 火	☆七夕献立☆ 焼きとうもろこしご飯 中高麦茶	○	豚肉の香味焼き 和風サラダ (和風ドレ) 七夕おすまし 天の川ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、油、砂糖、 和風ドレッシング、そうめん、麩	とうもろこし、にんにく、しょうが、 りんご、トマト、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、こまつな、 天の川ゼリー	621 kcal 30.0 g 18.5 g
8 水	米粉入りパン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ(イタリアンドレ) パニラアイス(中高) ぶどうゼリー(幼小)	牛乳、大豆、鶏肉、アイスクリーム	米粉入りパン、じゃがいも、油、 砂糖、イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ぶどうゼリー	684 kcal 26.8 g 28.3 g
9 木	ごはん 中高麦茶	○	さば味噌煮 大根サラダ(胡麻ドレ) 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、さば、味噌、豆腐、わかめ	精白米、 胡麻クリーミードレッシング	だいこん、にんじん、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ	597 kcal 25.3 g 21.3 g
10 金	ミルクロール	○	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ(ノンエッグマヨ) ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉	ミルクロール、マーマレード、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、キャベツ、えのきたけ	602 kcal 26.4 g 28.5 g
13 月	ごはん 夏野菜カレー	こども 麦茶	フレンチサラダ(フレンチドレ) パニラアイス(幼小) ぶどうゼリー(中高)	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	610 kcal 17.3 g 18.7 g
14 火	ポロネーゼスパゲッティ	○	パリパリサラダ (コーンクリーミードレ) 果物(オレンジ)	豚肉、牛肉、牛乳	スパゲッティ、油、コーンフレーク、 コーンクリーミードレッシング	にんじん、玉葱、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	651 kcal 28.1 g 25.7 g

★七夕の行事食—そうめん—★



7月7日は七夕です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女 たなばたつめ」の伝説がもとになった行事です。お話しに出てくる機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて、そうめんを食べる習慣があります。会食では、すまし汁にそうめんを入れた「七夕おすまし」を提供します。

カルシウムを意識してとりましょう

会食で毎日提供している牛乳は、成長期に不足しがちなカルシウムを多く含んでいます。夏休み中も、食事やおやつに意識して取り入れてみてください。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト

ぎょうにゅう 牛乳

こざかな 小魚

ごま

きりぼ 切干し大根

こまつな 小松菜

チーズ

ほしえび 干しえび

ひじき

とうふ 豆腐

ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ

いわし

ほししいたけ

さけ