

令和7年8月こんだてひょう

暑さに体が慣れてきましたね。屋外では、日陰など涼しい場所で過ごしましょう。

残りの夏休み、食事と水分をしっかりとって、ゆったりと楽しく暮らしましょう。

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 (木)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） ウインナーのいりたまご キャベツとささみのごまだれ パインアップルかん エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん（220g） たらのピカタ かぼちゃのとうにゅうスープ アスパラとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 836 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 2.6 g	チョコムース おちゃ エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん（220g） くしカツ いわしのつみれじる もりあわせサラダ おこめのムース エネルギー 805 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.0 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 70.6 g 炭水化物 372.6 g 食塩相当量 9.0 g
22 (金)	ごはん（220g） みそしる（もやし） あじのみそづけやき やさいとぎゅうにくのカレーいため やさいジュース エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん（220g） ぶたにくのしょうがやき いりうのはな もやしのごまずあえ なし ぎゅうにゅう エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 2.7 g	むしチーズケーキ おちゃ 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	ごはん（220g） ぎょうざとはるまき はるさめとかにかまのたまごスープ りっちゃんのげんきサラダ フルーツゼリー エネルギー 856 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 147.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2389 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 62.5 g 炭水化物 390.7 g 食塩相当量 9.4 g
23 (土)	ごはん（220g） みそしる（なす） とりにくのてりやき なっとうのオクラあえ バナナ エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 2.9 g	ロールパン たらこスパゲティ キャベツとあさりのスープ レタスとたまごのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 725 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 33.5 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 4.0 g	ポテコ おちゃ エネルギー 155 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん（220g） かれいのからあげ にくじゃが いんげんのしらあえ ぶどう エネルギー 742 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 2334 kcal たんぱく質 93.4 g 脂質 80.3 g 炭水化物 325.0 g 食塩相当量 9.5 g
24 (日)	ごはん（220g） ミネストローネ キッシュ キャベツとささみのサラダ ヨーグルト エネルギー 656 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん（220g） さばのカレームニエル ごもくに ポテトサラダ フルーツミックス ジョア エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 135.2 g 食塩相当量 1.8 g	ドーナッツ おちゃ エネルギー 218 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.3 g	ゆかりおにぎり（80g） ひやしぶっかけとろろそば やさいとあつあげのピリからいため なし エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 2468 kcal たんぱく質 83.6 g 脂質 68.3 g 炭水化物 397.6 g 食塩相当量 8.8 g
25 (月)	ごはん（220g） みそしる（キャベツ・あつあげ） だしまきたまご きりぼしだいこんのいために ヤクルト エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 128.2 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん（220g） さけのマヨネーズやき こんさいじる だいずのかふうあえ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 881 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 2.8 g	プリン おちゃ エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 0.1 g	チキンピラフ（ごはん220g） ごぼうのスープ ミモザサラダ みかんパンナコッタ エネルギー 777 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 27.5 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2397 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 71.3 g 炭水化物 367.1 g 食塩相当量 9.5 g
26 (火)	ごはん（220g） みそしる（じゃがいも・わかめ） えびのいりたまご（カレーあじ） なすのそぼろあんかけ パインアップルかん エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.2 g	チキンタツタバーガー ハッシュドポテト レタスといかのサラダ バナナ やさいジュース エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 40.4 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 3.0 g	ブランチュールとおとっと おちゃ 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	ごはん（220g） ホイコーロー かにのコーンスープ チンゲンサイのごまあえ フルーツヨーグルト エネルギー 727 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2311 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 79.0 g 炭水化物 334.3 g 食塩相当量 9.2 g
27 (水)	しよくパン（はちみつクリーム） ポトフ パンプキンアンサンブルエッグ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 3.9 g	ごはん（220g） あかうおのあげおろしに とんじる きゅうりとわかめのすのもの なし ホワイトミニ エネルギー 720 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 3.0 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	さんしよくどん（ごはん220g） にあわせ（なす） ひじきのしらあえ フルーツミックス エネルギー 831 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 78.8 g 炭水化物 331.3 g 食塩相当量 10.9 g
28 (木)	ごはん（220g） みそしる（たまご） れんこんのつくねやき きんぴらごぼう バナナ エネルギー 733 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 3.5 g	しおおにぎり（80g） やきにく やきやさい じゃがバター やきそばこもり チョレギサラダ パインアップル ジュース エネルギー 1355 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 86.1 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 5.2 g	ノアール おちゃ エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん（220g） たらむしやき こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうのごまみそあえ ぶどう エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2785 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 119.2 g 炭水化物 364.3 g 食塩相当量 11.7 g
29 (金)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・なめこ） しのだに いんげんサラダ ヤクルト エネルギー 725 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.0 g	チキンカレー（ごはん220g） オクラのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 837 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 4.0 g	ドームケーキ（カスタード） おちゃ 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	ごはん（220g） さけのパンこやき あおだいずポタージュ レタスとコーンのサラダ オレンジ エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2425 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 79.1 g 炭水化物 362.3 g 食塩相当量 9.6 g
30 (土)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ・オクラ） なっとう もやしとぶたにくのいためもの ヨーグルト エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん（220g） ピーマンのにくづめ じゃがいものスープ もりあわせサラダ ジョア エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 140.0 g 食塩相当量 2.8 g	げんじパイとカントリーマアム おちゃ エネルギー 166 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん（220g） あじのなんばんづけ かきたまわかめうどんじる こまつなとちくわのあえもの なし エネルギー 724 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2387 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 55.4 g 炭水化物 405.2 g 食塩相当量 9.4 g
31 (日)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） オムレツ アスパラベーコン バナナ エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.1 g	てんどん（ごはん220g） キャベツのごまずあえ フルーツゼリー エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 3.7 g	サッポロポテト（ベジタブル） おちゃ 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	ごはん（220g） さばのしおやき いものこじる あおなときくらげのナムル ぶどう ぎゅうにゅう エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2334 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 67.8 g 炭水化物 367.6 g 食塩相当量 9.8 g

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