

令和8年7月 こんだてひょう

暑い季節になってきました。

きゅうり、ピーマン、なす、トマト、オクラ、かぼちゃ、
とうもろこしなどの夏野菜を食べて、夏ばてを予防しましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (土)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) すもりたまご なっとう やさいジュース エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん (220g) かれいのにつけ なすとぶたにくのみそいため もやしとピーマンのごまずあえ フルーツゼリー ぎゅうにゅう エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 2.5 g	ベジたべる おちゃ エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.3 g	たかなチャーハン (ごはん220g) すいぎょうぎスープ チーズはるまき もりあわせサラダ メロン エネルギー 906 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 39.7 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 2419 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 74.4 g 炭水化物 366.5 g 食塩相当量 9.8 g
12 (日)	ごはん (220g) みそしる (もやし) さんまのかんに ブロッコリーサラダ うめびしお エネルギー 655 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.2 g	ホットドッグ オクラとコーンのスープ レタスとたまごのサラダ オレンジ ジョア エネルギー 812 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.4 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 3.8 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) さわらのたつたあげ とうふのかきたまじる りっちゃんのげんきサラダ フルーチェ エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2342 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 78.6 g 炭水化物 344.7 g 食塩相当量 10.0 g
13 (月)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) かにたま きりほしだいこんのソースいため ヤクルト エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 126.7 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん (220g) さばのカレームニエル すましじる (ちくわ) やさいとぎゅうにくのみそいため ぎゅうにゅう エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 31.3 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.4 g	コアラのマーチとせんべい おちゃ エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (220g) すぶた もずくスープ チョレギサラダ パインアップル エネルギー 778 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2420 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 78.4 g 炭水化物 367.6 g 食塩相当量 9.1 g
14 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) れんこんのつくねやき キャベツとかにかまのサラダ バナナ エネルギー 686 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.1 g	こがたパン スパゲッティナポリタン じゃがいものスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 858 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 34.6 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 4.1 g	ミニシュークリーム おちゃ エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.2 g 炭水化物 5.0 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん (220g) あかうおのいそべあげ ちやわんむし オクラのごまあえ フルーツミックス エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 2306 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 77.4 g 炭水化物 338.5 g 食塩相当量 9.3 g
15 (水)	こくとうロールパン ジュリアンスープ スペインふうオムレツ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 27.8 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 3.8 g	ごはん (220g) たらのおやこマヨネーズやき みそしる (とうふ・なめこ) かみかみあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう エネルギー 761 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.2 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	しおおにぎり ひやしぶっかけうどん とうふのにくみそあんかけ デラウェア エネルギー 882 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 152.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 2488 kcal たんぱく質 97.9 g 脂質 73.7 g 炭水化物 366.7 g 食塩相当量 12.7 g
16 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうがん) ハムのいりたまご じゃがいものきんぴら ヨーグルト エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン・りんごジャム ささみフライ キャベツとあさりのスープ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 867 kcal たんぱく質 46.7 g 脂質 31.6 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 4.4 g	ハッピーターン おちゃ エネルギー 169 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん (220g) かれいのふうみやき いものこじる きゅうりとわかめのすのもの パインアップル エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2398 kcal たんぱく質 98.2 g 脂質 66.7 g 炭水化物 365.9 g 食塩相当量 10.7 g
17 (金)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) おんせんたまご ちくぜんに ジョア エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき かきたまじる ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう エネルギー 775 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 2.9 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	ビーフカレー (ごはん220g) シーフードカレー (ちゅうから) トピック (からあげやハンバーグなど) かいそうとツナのサラダ メロンとすいか ☆じっしゅういろいろかいメニュー エネルギー 1095 kcal たんぱく質 45.1 g 脂質 42.9 g 炭水化物 145.2 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 2594 kcal たんぱく質 106.8 g 脂質 80.2 g 炭水化物 383.9 g 食塩相当量 10.9 g
18 (土)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) ホキのみそづけやき なっとうのおろしあえ ヤクルト エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.1 g	かつどん (ごはん220g) キャベツのごまずあえ バナナ ヨーグルト エネルギー 885 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 32.0 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 2.8 g	ずっしりデニッシュ おちゃ エネルギー 214 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 0.5 g	うめしそわかめおにぎり ちゃんぽん こまつなのナムル オレンジ エネルギー 711 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 138.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 2402 kcal たんぱく質 97.4 g 脂質 55.2 g 炭水化物 396.5 g 食塩相当量 10.6 g
19 (日)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) だしまきたまご ブロッコリーといかのソテー あじつけのり エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん (220g) あげざけのあまずづけ いなかじる マカロニサラダ デラウェア ぎゅうにゅう エネルギー 921 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 30.8 g 炭水化物 126.8 g 食塩相当量 3.2 g	カスタードケーキ おちゃ エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき ひやしそうめんじる ニースふうサラダ りんごとカルピスゼリー エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 131.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2465 kcal たんぱく質 104.1 g 脂質 74.8 g 炭水化物 367.9 g 食塩相当量 9.5 g
20 (月)	ごはん (220g) かぼちゃのミルクスープ オムレツ アスパラベーコン バナナ エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 2.7 g	サンドウィッチ だいのトマトスープ アスパラとたまごのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 38.6 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 4.3 g	ホワイトロリータとカルピス おちゃ エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん (220g) あじのあまから なすとひきにくのカレーいため ばんさんすう パインゼリー エネルギー 795 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 134.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 2400 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 75.8 g 炭水化物 369.9 g 食塩相当量 9.4 g

栄養価 (栄養としての価値)

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